أصول المعاشرة الزوجية

ريـاض بن سفيان النواوى

دار الكتاب الحديث

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٣٣
رقم :

أصول المعاشرة الزوجية

٢٥٤/١
م/٥

رياض بن سفيان النواوى

دار الكتاب الحديث

حقوق الطبع محفوظة
١٤٢٤ هـ / ٢٠٠٣ م

دار الكتاب الحديث

القاهرة	٩٤ شارع عباس العقاد – مدينة نصر – القاهرة ص.ب ٧٥٧٩ البريدي ١١٧٦٢ هاتف رقم : ٢٧٥٢٩٩٠ (٢٠٢ ٠٠) فاكس رقم : ٢٧٥٢٩٩٢ (٢٠٢ ٠٠) بريد إلكتروني : dkh_cairo@yahoo.com
الكويت	شارع الهلالي ، برج الصديق ص.ب : ٢٢٧٥٤ – ١٣٠٨٨ الصفاه هاتف رقم ٢٤٦٠٦٣٤ (٩٦٥ ٠٠) فاكس رقم : ٢٤٦٠٦٢٨ (٩٦٥ ٠٠) بريد إلكتروني : ktbhades@ncc.moc.kw
الجزائر	B. P. No 061 – Draria Wilaya d'Alger– Lot C no 34 – Draria Tel&Fax(21)353055 Tel(21)354105 E-mail dkhadith@hotmail.com

الجزء الأول

- دور الرجل فى العلاقات الزوجية
- دور الرجل فى استقرار الحياة الزوجية
- الاستعداد العاطفى والجنسى بين الزوجين

مقدمة

هذا الكتاب يتحدث عن الأسس السليمة للحيـاة الزوجية المثالية، من وجهة نظر مؤلف الكتاب، كما أنه يهذب من استخدام الغريزة الجنسية للإنسان ويزيد من قدرته على الاستمتاع بها.

ويتناول «أسـرار الجـنس ومـشكلاته» بأسلوب علـمى رصـين دون إثارة أو إسفاف فى محاولة لتصحيح ما روجت له كتب الجنس المبتذلة الرخيصة من مفاهيم خاطئة وخطيرة فى أذهان بعض القراء.

ويتميز بأسلوبه الممتع الذى يجمع بين الجملة الأدبية الرشيقة والنظرة الشاملة التى تنظر إلى الجنس كـسلوك إنسانى شـامل تتحكم فـيه عوامل دينيـة وأخلاقـية ونفسية، وليس مجرد عملية إدخال قضيب فى مهبل، أو قذف حيوانات منوية فى أحضـان بويضة أنثـوية. ويطمئن كـل فتاة من الإشـاعات عن ليلة الـزفاف وعن الاقتراب من الزوج، لأنهـا أصبحت مسألة مبـسطة وغير مجهـولة ولا يوجد بها أسـرار. وهو محـاولة جـادة لتنقيـة حـياتنا الجنسـيـة من الخرافـات، والأوهام، والأفكار، والتصورات، والمعتـقدات البالية وغير الصحـيحة، التى تحول دون بلوغ الزوجين المتعة واللذة المرجوة من ممارسة الجنس مما يسبب لهما آلامًا وتعاسة لا حد لها . . !!!

ومن حق القراء معرفة ذلك ويخاطب الـعقل والقلب بجرأة وحرارة واحترام فى نفس الوقت. وفى النهاية يقدم لك إجابات علمية أمـينة صريحة ومباشرة لكل تساؤلاتك التى تطرح فى الظلام خجلا . . .

وهو بحق مرجع علمى رصين يستحق أن تضيـفه إلى مكتبتك . . وأن تعيد قراءته عدة مرات قراءة متأنية هادئة هادفة.

مؤهلات الزواج الإسلامى السعيد

يقال أن الزواج سترة للبنت، ولكنه فى الحقيقة سترة للرجل أكثر .. والرجل بدون زواج ضائع، والرجل بدون زوجة ناقص. وحين يموت الزوج يستمر البيت قائمًا. تظل الزوجة وتظل الأولاد من حولها ثم يتفرقون ولكنهم يروحون ويجيئون. ولكن إذا ماتت الزوجة فإن البيت ينهار. والزوج وحده لايستطيع أن يقيم بيتًا ولا يستطيع أن يعمر سكنًا. ينطفئ البيت ويتفرق البناء. وهذا هو ما جاء ذكره بالقرآن الكريم تحديداً ونصًا. قال سبحانه وتعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾ [الروم: ٢١].

إذن الزوجة هى السكن، والزوج يسكن لدى الزوجة. إذن الزوج هو ساكن وليس صاحب السكن والمراد بالسكن هو سكينة النفس وطمأنينتها واستقرارها. السكن هو الحماية والأمن والسلام والراحة والظل والارتواء والشبع والسرور. السكن قيمة معنوية وليس قيمة مادية. وإذا ذهبت الزوجة ذهب السكن حتى وإن كان الزوج يعيش فى قصر. وهذا السكن ليس مجانيًا، بل يجب على الزوج أن يتبادل المودة والرحمة. فهذا السكن يقام على المودة والرحمة. وبغياب المودة والرحمة ينهار السكن. فلماذا جعلت الزوجة هى السكن؟!

الإجابة تأتى من نفس الآية الكريمة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١] الآية تقول: خلق لكم من أنفسكم أزواجًا. انتبه إلى كلمة أزواجًا ولم يقل نساء أى أن السكن لايتحقق إلا من خلال علاقة زواج، إلا إذا تحولت المرأة إلى زوجة. إذن الأصل فى الحياة أن يكون هناك زواج. رجل مؤهل لأن يكون زوجًا وإمرأة مؤهلة لأن تكون زوجة. يذهب الرجل إلى المرأة لتصبح زوجته ليسكن إليها. فإذا لم تكن زوجته فإنه من المستحيل أن تصبح سكنًا حقيقيًا له. ولذلك لاتصبح العلاقة بين الرجل والمرأة إلا بالزواج. ولايمكن للرجل أن ينعم بالسكن إلا من خلال الزواج. وتستطرد الآية الكريمة: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾. إذن لايمكن أن تقوم المودة والرحمة إلا من خلال وفى إطار سكن أى من خلال وفى إطار زواج والكلمات الربانية البليغة تقول ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُم﴾ أى أن

الله هو الذى جعل. أى لابد أن يكون ذلك فطالما أنه زواج فلابد أن يستمر على المودة والرحمة. هذا ضمان من الله لكل من أراد الزواج. فإذا أرادت أن تسكن فلابد أن تتزوج وإذا تزوجت فلابد أن تنعم بالمودة والرحمة. وبالتالى تصبح الزوجة هى أصل المودة وهى أصل الرحمة. لأنها هى التى وفرت السكن. فلا دعامة لهذا السكن إلا بالمودة والرحمة.

وتأمل الكلمة الربانية ﴿بَيْنَكُم﴾. لم يقل عز وجل: جعل لكم وإنما بينكم. وهى تعنى أنها مسألة تبادلية. أى يتبادلها الزوج والزوجة أى أن المودة والرحمة لا تتحققان إلا من الطرفين. أى لايمكن أن تكون من طرف واحد لم يجعل الله الرجل ودودًا رحيمًا وحده. ولم يجعل المرأة ودودًا رحيمة وحدها. هذا لايكفى. إنما لابد من الاثنين معًا. هذا هو القانون الذى وضعه الله، وهذا هو أصل الحياة. خُلق آدم فى البداية، ولكن لكى تكون هناك حياة متكاملة مستمرة خلق له من نفسه زوجته. أى أخذ من روحه. إذن الزواج التحام شقين أو جزءين أو نصفين انفصلا مؤقتًا ليعاودا الاتصال. والتواصل والالتحام بقوة جذب إلهية.

إذن الرجل هو الذى يحن إلى الزواج حنين الروح إلى الروح. أو حنين الروح إلى ذاتها وهذه هى حكمة أن الله خلق المرأة من نفس الرجل أى من روحه. خلق الحياة فى صورة آدم فى البداية. ثم خلق حياة من حياة. خلق حواء من آدم. خلقها ليس خلقًا مجردا لتتواجد بذاتها ولكن خلقها لتصبح زوجة آدم. خلقت لتكون زوجة. ولايمكن أن تكون هناك حياة لبشر إلا من خلالها. ولذلك هى الأصل فى السكن. والأصل فى المودة والرحمة. ومن أسماء الله الحسنى أنه الودود وهو الرحمن وهو الرحيم. إذن المودة والرحمة هما من بعض صفاته سبحانه وتعالى. ولذلك لا حدود لمعانى المودة والرحمة وهو شىء يفوق الحب بمراحل كثيرة. كالمسافة بين الأرض والسماء. والمودة مطلوبة فى السراء والرحمة مطلوبة فى الضراء. وهذه هى حكمة اجتماع الكلمتين فى أمر الزواج وهذه إشارة إلى أن الزوجين سيواجهان صعوبات فى الحياة معًا. هناك أيام سهلة وأيام صعبة. وأيام سارة وأيام محزنة. أيام يسيرة وأيام عسيرة. المودة مطلوبة فى الأيام السهلة السارة اليسيرة. والرحمة مطلوبة فى الأيام الصعبة والمحزنة والعسيرة.

والمودة هى اللين والبشاشة والمؤانسة والبساطة والتواضع والصفاء والرقة والألفة والتآلف، وإظهار الميل والرغبة والانجذاب، والتعبير عن الاشتياق وفى ذلك اكتمال السرور والانشراح والبهجة والنشوة.

أما الرحمة فهى التسامح والمغفرة وسعة الصدر والتفاهم والتنازل والعطف والشفقة والاحتواء والحماية والصبر وكظم الغيظ والسيطرة على الغضب والابتعاد كلية عن القسوة والعنف والعطاء بلا حدود والعطاء بدون مقابل والتحمل والسمو والرفعة والتجرد تمامًا من الأنانية والتعالى والغرور والنرجسية. وهى معان تعلو على المودة وتؤكد قمة الروح مع الروح وقمة الترابط الأبدى الخالد.

المرأة بحكم تكوينها لتجسيد كل هذه المعانى الأصيلة. وبذلك فهى السكن الحقيقى. ولا تصلح للسكن إلا من كانت مؤهلة لذلك. فإذا كانت هى السكن فهى المودة والرحمة. وهى قادرة على تحريك قدرة الرجل على المودة والرحمة. فالبداية من عندها. والاستجابة من عند الرجل ليبادلها مودة بمودة ورحمة برحمة.

ويظل الزواج باقيًا ومستمرًا ما استمرت المودة والرحمة ولحظة الطلاق هى لحظة الجفاف الكامل للمودة والرحمة وانتزاعها من القلوب.

وهناك قلوب كالحجر أو أشد قسوة، وهى قلوب لاتصلح أن تكون مستقرا لأى مودة ورحمة، وبالتالى فهى لاتصلح للزواج، وإذا تزوجت فهو زواج تعس ولابد أن ينتهى إلى طلاق.

الزواج يحتاج إلى قلوب تفيض بالمودة والرحمة.

دور الرجل فى العلاقة الزوجية

المشهد الأول

الأقاويل الشائعة عن دور الرجل فى العلاقة الزوجية

«هل يجب ألا يعترف الرجل لزوجته بماضيه العاطفى، أو بأى خطأ ارتكبه قبل الزواج..؟!

هل من صالح الزوج أن يعترف لزوجته بماضيه ويصارحها بمغامراته العاطفية قبل الزواج؟ . . أم أن يحتفظ بماضيه سراً مطويًا داخل نفسه؟

بعض الأزواج يفضلون الاعتراف حتى يريحوا ضمائرهم. . والبعض الآخر يعتبرون الماضى سراً يجب ألا يصارحوا به زوجاتهم . . فأى الفريقين على صواب؟ من الأفضل للأزواج عدم الاعتراف لزوجاتهم بماضيهم العاطفى، أو بأى خطأ ارتكبوه قبل الزواج، ولا يجب أن تدفعهم عقدة الذنب إلى مثل هذا السلوك، فقليل من الحيطة والحذر ينقذ الزواج . . ففى هذا المجال لايوجد ما يسمى بالمثالية فيما يتعلق بالاعتراف بالخطأ. .

فإذا ارتكب شخص ما خطأ غير خطير، فى مدينة لايعرفه فيه أحد، فليس هناك ما يدعوه إلى الاعتراف بذلك فى مدينته التى يعرفه فيها معظم الناس. . ومن الأفضل أن يحتفظ بالأمر سراً فى داخله، وفى نفس الوقت عليه ألا يعود لتكرار هذا الخطأ مرة أخرى، حتى يتخلص من الإحساس بالذنب مع مرور الأيام .

إن الزوج الذى لايستطيع كتمان هفوات الماضى فى نفسه، ويجد أنه فى حاجة ملحة إلى البوح بها لأحد، والحديث عنها مع أى شخص، فلتكن الزوجة هى أبعد الناس عن هذا الحديث.

وعلى الزوج أن يوجه هذا السؤال إلى نفسه: ماذا سيجنى من وراء هذا

الاعتــراف؟ وغالبا ســتكون الإجابة: أن إراحة الضــمير هى الســبب الرئيسى وراء اعترافه، وعليه أن يقنع نفسه بأن قليلا من الحيطة والحذر لن يؤذى ضميره، بل قد ينقذ نفــسه وحياته الزوجــية، وأن عدم عودته إلى تكرار هذه الأخطــاء مرة أخرى خلال زواجه يكفي لإراحة ضميره.

المشهد الثانى

«يجب على العريس أن يحصل على قدر كاف من الراحة قبل ليلة الدخلة، فإذا كان متعبًا فننصحه بألا يتعجل فى فض غشاء البكارة ويؤجل ذلك إلى اليوم التالى أو الذى يليه على الأكثر».

فى الغالب يكون العريس مقبلا على مجهود بدنى وعضلى، وعلى مجهود نفسى لبدء ممارسة تجربة جديدة عليه فلابد أن يقبل عليها وهو مرتاح الجسم هادئ النفس مسترخ العضلات.

فعلى الرغم مما عليه من واجبات والتزامات، خاصة فى الأيام الأخيرة التى تسبق الزواج، وبالرغم مما عاناه من جهود للإعداد لحفل العرس، بالرغم من هذا كله إلا أنه يجب على العريس أن يختلس بعضًا من الوقت يحصل فيه على قسطٍ وافٍ من الراحة والنوم والتغذية الجيدة، حتى لا يصل إلى ليلة الزفاف وهو منهك القوى، فيحدث ما يعكر الصفو. كل ما هو مطلوب منه يستطيع عمله فى هدوء وبساطة، إذا ما نظم العريس وقته، فيعطى لكل شيء وقته وحقه حتى يصل إلى ليلة الزفاف وهو مرتاح الجسم وهادئ النفس..

عزيزى العريس إذا لم تساعدك الظروف ووجدت أن الأحداث كانت أسرع منك، مما جعلك تشعر بالإجهاد والتعب فى هذه الليلة، فلا تحاول أى اتصال جنسى فى هذه الليلة واجعلها للراحة والاستجمام لاستعادة نشاطك وحيويتك، ومالم يحدث اليوم سيحدث غدًا، فلا داعى للعجلة التى ربما تتسبب فى الفشل وتؤدى بك إلى أزمة نفسية.

إذا قضى العروسان يومًا مليئًا بالتعب والإجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله، فيحسن فى هذه الحالة ألا يحاولا ممارسة العملية الجنسية فى هذه الليلة، بل يجب أن يخلدا للراحة ويؤجلا العملية إلى اليوم التالى أو الذى يليه على الأكثر، إذ إن المحاولة فى تلك الليلة المجهدة

غالبًا ما تجلب نتيجة غير موفقة. وإذا فشل العريس فى أول محاولة وحاول مرة أخرى بعد ذلك فى نفس الليلة وهو مضطرب الأعصاب ومجهد، فإن الفشل سيكون حليفه، بل أكثر من ذلك فإنه يدخل فى حلقة مفرغة من الفشل واضطراب الأعصاب الذى قد يؤدى إلى العجز الجنسى النفسى..!!

إن العدوَّان اللدودان للعريس فى ليلة الدخلة هما الخوف والإجهاد. فكلما اقتربت ليلة الدخلة إزداد رعب بعض العرسان وكثرت هواجسهم وأصابتهم تهيؤات غريبة بأن قوتهم الجنسية غير كافية لقطف الثمرة الحلال فى هذه الليلة، ويتوهمون أنهم كانوا أصحاء مكتملى النشاط قبل ذلك ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما اقترب موعد الليلة السعيدة. وبفحصهم نجدهم فى غاية الصحة والنشاط، وليس بهم أى مرض عضوى. وكل ما هناك الخوف اللعين والاضطراب النفسى وبمجرد تهدئتهم وإعادتهم إلى ثقتهم بأنفسهم يمضون حتى الغاية بتوفيق ونجاح.

المشهد الثالث

«إن فض غشاء البكارة فى ليلة الدخلة، أمر يتم بسهولة ويسر، ليس مشكلة عويصة».

إن فض غشاء البكارة فى ليلة الدخلة، أمر يتم بسهولة ويسر، ولا يستوجب القلق أو الانزعاج، ولايحتاج إلى قوة عضلية خارقة، فالغشاء ليس بالحاجز المنيع الذى يصعب اختراقه، فمجرد دخول القضيب المنتصب داخل المهبل سيتم ذلك.

إن العريس قد يظن أن فض غشاء البكارة مشكلة عويصة، فيتوتر ويصيبه العجز الجنسى المفاجئ وقد يتفاقم هذا العجز دون داع لتبدأ دورة لا تنتهى من فقد الثقة فى النفس وزيادة العجز ثم البحث عن الأطباء.. كل هذا لمجرد تضخيم الأمور فى نفس الزوج وإضفاء هالات على هذا الغشاء الشهير الرقيق..

يجب على العريس أن ينظر إلى قطف الفاكهة الحلال على أنها عملية طبيعية فسيولوجية تتم طبيعيا وبهدوء، ولا يتصور أنها عملية مرعبة أو رهيبة أو أنها تتطلب منه تخطى حواجز أو الإتيان بما لم يأت الأولون.. إن فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف ليس «عملية انتحارية»، وليس «معركة حربية» فيها منتصر ومهزوم، بل يعتبر جزءاً عاديًا من الممارسة الجنسية يتم أثناء الممارسة المتأنية غير المتعجلة بين الزوجين.

المشهد الرابع

«من أهم واجبات العريس فى ليلة الدخلة، أن يحاول جاهدًا أن يكسب رضا عروسه وثقتها، وبث روح الطمأنينة فى نفسها حتى تستجيب عواطفها وتمنحه ما يريد برضاها».

معروف أن القبلة بين العروسين فى ليلة الدخلة هى أول حدث جنسى بينهما، وهى التمهيد الطبيعى واللائق للعملية الجنسية ولذلك من المنطقى ألا يهمل العريس أهمية هذا الحدث البسيط، فلا يجعله يتم بشىء من الاندفاع أو العنف، وإنما من الواجب أن يهيئ له جوًا شاعريًا يحيط من خلاله العروس بكلات الحب والغزال، ويشعرها بالألفة والحنان.

وهذه القبلة الأولى، أو هذا التمهيد الطبيعى، قد يكون له أهمية فى نفوس بعض الرجال، لكنه فى الحقيقة له أهمية كبرى عند كل النساء .. إذ إنه من الصعب أن تستجيب المرأة مباشرة لنداء الجنس دون إحساس مسبق بشىء من الألفة والمودة، وهذا ينطبق على المعاشرة الجنسية بين الأزواج بصفة عامة، فما بالنا بالليلة الأولى من ليالى شهر العسل؟! فلا تسرع أيها العرس فى طلب الجنس قبل أن تتهيأ العروس نفسيًا للجماع، وهذا ما يدلك عليه الانسجام النفسى وزوال الرهبة تدريجيًا.

إن من أهم واجبات العريس فى ليلة الزفاف، أن يحاول جاهدًا أن يكسب رضا عروسه وثقتها وأن يبث الطمأنينة فى نفسها، حتى تتقبل الأمر فى غير خوف ولا خجل، ولاتتوقع شرًا أو ألمًا.

ومن الأصلح والمستحسن أن يحاول العريس توفير جو من الحب والشاعرية فى ليلة الزفاف، كأن يكون هناك عشاء هادئ على ضوء خافت مع شىء من الموسيقى الخفيفة والرقص الحالم ومفاجأة العروس بهدية لطيفة.. فكل هذه الأمور البسيطة لها تأثير السحر على العروس وتدعم ثقتها واطمئنانها إلى زوجها.

وعلى العريس أن يحسن التصرف مع عروسه، ولايعتمد فى معاملته مع شريكة حياته على الأساليب المستمدة من الجهل وعدم المعرفة، وأن يتذرع بالصبر فى المقاومة التى يلاقيها من عروسه فى الليلة الأولى التى يصبحان فيها سويًا، وجهًا لوجه تحت سقف واحد . . ولابد أن يعرف العريس أن عروسه لن تبادله الشعور والعواطف فى أول الأمر، بل لابد من المقاومة. فمقاومة العروس تفرض نفسها فى بداية الأمر، ثم بعد ذلك تختفى هذه المقاومة لكى تتجاوب مع زوجها، وتبدأ فى التردد حتى ترضى نفسها . . وهذا التردد سنجده مصحوبًا بالدلال تارة، والتمنع تارة أخرى. . ولكن بكياسة العريس، وحسن تصرفه، ورقة شعوره، ومحبته الغامرة الفياضة تجاه عروسه، ستتذلل هذه المصاعب، وتنكسر كل هذه العقبات، حتى تمر ليلة الدخلة فى سعادة ويسر وهناء.

يجب على العريس أن يتدرج إلى هدفه ويسعى إلى غايته بالحكمة، دون إكراه أو إجبار، أو قسوة. . فالمسألة ليست خناقة أو معركة، وليست عملية إثبات للرجولة والفحولة، لكنها متعة مشتركة. فالعملية الجنسية هى متعة الحب. .

إن ليلة الزفاف ليست مخصصة للهجوم المباشر، فغشاء البكارة لا يفض إلا بعد تذليل المصاعب. . ومقاومة العروس تشبه الجليد، الذى يصمد فى محيط جليدى بارد، بينما يذوب كلما تعرض للشمس. . !!

إن أهم خطأ يرتكبه العريس فى حياته هو أن يبدأ أول ليلة وأجمل ليلة بالقسوة على زوجته، بل يجب أن يكون حنونًا عطوفًا ليجتاز ماتشعر به من خوف وخجل، وأن يحن عليها حتى تستجيب عواطفها وتمنحه ما يريد طائعة مختارة دون أن تكون مكرهة عليه أو خائفة منه.

إن ليلة الزفاف بداية لحياة زوجية طويلة سعيدة، ولا يجب أن تكون ليلة رعب بل ليلة سعادة وهناء. . لذلك يجب أن يكون كل شىء بالتدريج وفى هدوء شديد، بدلا من أن يتصور الزوج أنه يدخل «معركة» وأن عليه أن يكسبها حتى ولو تصرف عدوانيًا. . فهذا يؤدى إلى إصابة الزوجة بآثار عضوية ونفسية سيئة . .

وهنا أوجه تحذيراً هامًا جدًا للزوج، وأقول له: *«إياك والعنف، إياك والقسوة مع شريكة حياتك المملوءة رقة والضعيفة جسديًا بالنسبة لك كذكر، فالأنثى تود دائمًا أن يكون كل شيء برضاها وبإيحاء منها وليس غصبًا عنها»*.

فالزوج إذا عامل عروسه بقسوة، دون النظر إلى إحساسها ومشاعرها ورقة طباعها المرهفة، فلا يمكن لها أن تنسى طول حياتها هذه القسوة فى معاملتها فى أول ليلة لها مع شريك حياتها، وهى لاتغفر لزوجها هذا الامتهان لكرامتها، بسبب أنه ينال منها فى قسوة وخشونة. وربما تنشأ أحاسيس الكراهية والبغض والثورة من الزوجة لزوجها، نتيجة عنفه وقسوته، فتعلق بذاكرتها وذهنها ذكريات الألم النفسى والمعنوى والجسدى، وبالتالى تكره العملية الجنسية..!!

ونحب أن نؤكد مرة ثانية، لابد من ملاطفة العريس لعروسه ومداعبتها بنعومة ورقة.. فالخشونة تطبع فى ذاكرة العروس مشاعر الألم والذكريات المزعجة. صحيح أن الزوج لايجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض غشاء البكارة، غير أنه يلقى من جهة أخرى عقبة دقيقة للغاية هى السلوك النفسانى لزوجته.. إذ إنها ستجد نفسها فى عالم جديد، مستسلمة النفس والجسد لزوجها، وهذه خطوة في عالم المجهول وتغيير فى العيش المألوف وخضوع لسلطان الزوج.. فالزوجة كثيرًا ما حلمت بالسعادة المنتظرة وها هى الآن تحقق أحلامها العذرية، فهى تشعر أن هذا الفارس المحبوب هو سيد جسدها، غير أنها تخشاه بغريزتها الأنثوية..!!

لذلك أهمس فى أذن زوج المستقبل قائلا: لاتأخذ الموضوع بحماس زائد، فالمسألة لاتحتاج إلى كل هذا؛ فالجنس من أول المشوار إلى آخره لابد أن يسير معتدلا حتى لاتجعل عروسك فى حالة من الرعب والخوف.. فهى ليست متعجلة كما تتوقع، ولا تعتقد أن حبها سيزداد لأنك «هرقل» فى العملية الجنسية..!!

إن ليلة الزفاف بعكس مايظن الجهلاء، لاتكون أول ليلة لمتعة الزوج وارتمائه فى أحضان الزوجة ليعب الملذات دون حساب، كأنه المنقض على فريسته ليلتهمها، كلا وألف كلا، فهذه الليلة ليست ليلة متعة بل ليلة حب غير جنسى.. وأهمية

هذه الليلة هى نفسية أكثر منها جسدية، تتطلب من الزوج التحفظ أكثر من الاعتزاز، فهى تأخذ أكثر مما تعطى .. لذلك يجب على الزوج ألا يفتش عن اللذة فى هذه الليلة..!!

المشهد الخامس

«يجب على العريس ألا يصدق الأكذوبة التى تقول: إن للخمور والمخدرات فائدة عظيمة إذا ما تعاطاها العريس فى ليلة الزفاف».

لقد تناقل الناس على مر السنين أن للخمور والمخدرات فائدة عظيمة فى ليلة الزفاف إذا ما تعاطاها العريس، حتى إن بعض الأُسر رغم أنها من الأُسر المحافظة فقد أجازت لابنها شرب الخمر أو تعاطى المخدرات فى ليلة الزفاف.. وهذا خطأ شائع أردت التنويه عنه لما له من أسوأ الأثر على الزوجين .. فالحقيقة أن تعاطى الخمور والمخدرات يؤدى إلى الفتور العضلى والإحساس بالخمول وعدم القدرة على القيام بأى مجهود، كما يؤدى إلى عدم مقدرة العريس على ممارسة العملية الجنسية بكفاءة، هذا بالإضافة إلى ما للمخدرات من أثر على قوة الإحساس والإدراك، فهى تؤدى إلى بطء الاستجابة الحسية مما يؤثر على مدى استجابة العريس للمغريات الجنسية، فيقلل من تجاوبه الجنسى مع عروسه، ويؤدى فى معظم الحالات إلى عدم الانتصاب الكامل، مما يؤثر على كفاءة العريس الجنسية ولو أضفنا إلى هذا التأثير الذى تحدثه الخمور والمخدرات فى سلوكيات الأفراد لوجدنا أن متعاطيها قد يخرج عن حدود اللياقة والرقة فى تعامله مع عروسه فى ليلة الزفاف، فقد يتعامل معها بخشونة ووحشية تترك معها أسوأ الأثر فى نفسيتها منذ الليلة الأولى للزواج..!!

المشهد السادس

«إن شهر العسل ليس معناه على الإطلاق أن يتفرغ الزوج لجماع عروسه ليل نهار طالما أنه قد صار له الحق فى ذلك. وليس معناه أن من يخفق فى ذلك هو زوج ضعيف جنسيًا..!!.

نسمع أحيانًا عن أزواج يكادون لايغادرون بيوتهم فى شهر العسل كأنهم متفرغون لمجرد الجنس. والحقيقة أن شهر العسل ليس معناه أبدًا أن يتفرغ الزوج لجماع عروسه ليل نهار طالما أنه قد صار له الحق فى ذلك وليس معناه أن من يخفق فى ذلك هو زوج ضعيف جنسيًا. فللأسف إن هذا المفهوم الخاطئ الذى يعتقده عضن الناس يجعل بعض الأزواج فى شهر العسل يعتقدون خطأ أن هناك ضعفًا بقدرتهم الجنسية إذا أحسوا بالفتور الجنسى أحيانًا..!!

ونحن نقول لمثل هؤلاء الأزواج: إن الرجل سواء فى شهر العسل أو غير شهر العسل، لايمكن أن يكون **«آلة جنسية»** تدار حسب الحاجة.. فأساس العملية الجنسية هو الاستعداد النفسى، وقد يضعف هذا الاستعداد أحيانًا، سواء لأسباب شخصية تتعلق بالزوجين، أو بحكم ظروف الحياة المختلفة دون أن يتعلق ذلك بالناحية العضوية أو بالضعف الجنسى. فالزوج المتوتر أو المشغول البال قد يخفق فى نشاطه الجنسى فى شهر العسل رغم أن متعة الجنس قد أصبحت متاحة ومباحة له..!!

يشيع الشباب فيما بينهم قصص وحكايات عن مدى القدرة الجنسية لفلان الذى تزوج فى الشهر الماضى، وفلان الذى تزوج منذ أيام، وكيف أن قدرته هذه على ممارسة العملية الجنسية عدة مرات فى اليوم الواحد هى مقياس للرجولة ومقياس لمدى إقبال الزوجة على زوجها. والواقع أن كل هذه الأقاويل خاطئة وعارية من الصحة تمامًا وتؤدى فى معظم الأحيان إلى نتائج عكسية، فلو أن العريس أخفق فى ممارسة العملية الجنسية هذا العدد من المرات الذى أوصى به إليه

أصدقاؤه، فـإنه يشعر بالإخفـاق ويظن بنفسه الظنون، ويتصـور أنه لم يستطع أن يثبت رجولته أمام زوجـته فتتأثر حالته النفسـية التى تؤدى بدورها إلى التأثير على استجابته الجنسية فيصاب بعدم القدرة على الانتصاب. . !!

هذا من ناحية، أما من الناحية الأخـرى فلو أن العريس كان قد ضغط على نفسه لكى يحقق أكبر قدر من الممارسـة الجنسية مع عروسه ليحقق الأسطورة التى رويت له، فإنه سـيلحق بنفسه ضرراً بالغًـا، إذ إن الجهاز التناسلى مـثله مثل باقى أجهزة الجسم له طاقة محـدودة لايمكن أن يتعداها وإلا أصيب بالإرهاق ثم العجز الوقتى من الارهاق الذى ينعكس على الجسم كله.

فكثرة الممارسة الجنسية ككثرة الأكل والشـرب ترهق الجهاز الهضمى، وكثرة المجهود والجرى تـرهق الجهاز التنفسى والدموى. . وكل هذا ينصح فيـه بالاعتدال فهو أنسب الطرق لإشباع الغريزة والمحافظة على سـلامة الجسم. إن الرغبة الجنسية هى المقياس الوحيد للممارسة الجنسية، فلا ننصح إطلاقا بأى ممارسة جنسية إلا إذا كانت وليدة رغبـة حقيقية وليست لإثبـات ذات أو لتحقيق أسطورة. وعلى الرغم من الإفـراط فى ممارسة الجنس خـلال الشهـور الأولى من الزواج، فـإن العمليـة الجنسيـة تفتقر إلى الخـبرة والإتقان فى أغلب الأحـوال، وكثيراً مـا يحدث للزوج قذف مـبكر يجهد العـلاقة الجنسية ويسلـبها الكثيـر من اللذة. كما قـد يصاحب العمليـة الجنسيـة فى الشهور الأولى من الزواج بعض الألـم من الزوجة ـ نتيـجة لعوامل مختلفة ـ مما يقلل من استمتاعها بالجنس.

وخلال شـهر العسل يكون هناك نوع من الـتفرغ للنشـاط الجنسى، إذ يقبل العروسان على العلاقة الجنسية بشغف شديد، بعد أن طال انتظارهما للّقاء الجنسى لإشباع الغريزة الجنسيـة الملتهبة فى جوانحهما. فقد تتم الممـارسة الجنسية فى شهر العسل بمعدل ثلاث أو أربع مرات يومـيًا، ثم تبدأ فى التناقص بعد ذلك. . ونحن ننصح الأزواج بأنه لا داعى لهذا التحـمس الغير طبيعى لإظهـار القدرة أو الكفاءة الجنسية، ونقـول للزوجات لا داعى للإثارة أكثر من الـلازم ويكفى مرة واحدة أو

مرتان على الأكثر يوميًا فى الشهـر الأول من الزواج، حتى لاتصبح مبدأ أو قاعدة تُحدث إحبـاطًا فى حالة التناقص، وإذا مر شهـر العسل فيجب أن تأخـذ الممارسة الجنسية شكلها الطبيعى بعد ذلك، فـيكفى مرتان أو ثلاث مرات أسبوعيًا من السنة الأولى والثانية للزواج، ثم تترك بعد ذلك للحالة النفسيـة والجسمانية ودرجة تهيئة الزوجين للعلاقة الجنسية.

حذارِ من المغالاة فى تكرار العلاقة الجنسية فى بداية الزواج، لأن استعراض القوة فى البـداية قد تأتى نتائجـه عكسية فيـما بعد . . سنة واحـدة فقط من بدء الزواج، وراح كل واحد يلقى باللوم على الآخر. !!

المشهد السابع

«إن مبادرة الزوج إلى القذف بسرعة أثناء العلاقة الجنسية فى شهر العسل، يعتبر أمرًا طبيعيًا تمامًا ولاينتقص من رجولته فى شىء».

إن الزوج يقذف أو يصل إلى قمة الإشباع الجنسى أسرع من الزوجة بصفة عامة. وإن كان هذا ينطبق على المعاشرة الجنسية بين الأزواج بصفة عامة، فإنه ينطبق بدرجة أكبر على المعاشرة الجنسية خلال شهر العسل، نظرًا لشدة الإثارة الجنسية التى يتعرض لها الزوج، وضعف مقدرته على ضبط النفس ومقاومة الشهوة.. فقد يحدث للزوج قذف ربما بمجرد أن يعانق زوجته.

إن القذف السريع للعريس فى ليلة الزفاف هو أمر متوقع، ويشابه ذلك حالة الإنسان عندما يكون فى أشد حالات الجوع ثم يجد طعامًا فيندفع نحوه اندفاعًا شديدًا.. وعلاج ذلك هو تكرار العملية الجنسية مرة أخرى، ولكن على مهل وبهدوء وبغير اضطراب وبمساعدة ورضى الزوجة.

إن مبادرة الزوج إلى القذف بسرعة فى ليلة الزفاف أمر طبيعى تمامًا ولاينتقص من رجولته فى شىء، نظرًا لحداثة التجربة وما تفرضه عليه من قلق نفسى، وهو أيضًا أمر طبيعى نتيجة للمخزون **«الشهوانى»** الكبير.

وعادة يكون الزوج فى قمة اللهفة والاشتياق للوصول إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى دون أن يفكر فى حقوق زوجته، وهذا سبب نفسى لا عضوى. والواقع أنه ليس هناك عيب فى ذلك أو دعوة لافتقاد الثقة، ولا يوجد داعى لخوف الزوج وخجله وإحساسه بانتقاص رجولته أمام زوجته لو لم يشبعها.. فالعملية الجنسية ليست أبدًا مسألة من يشبع الآخر، وليست مسألة قوة أو **«معايرة»**..!!

إذ يجب أن يكون الحب والمودة والتسامح بين الزوجين هو أساس الدعوة للعلاقة الجنسية، وكل شىء ينتظم من تلقاء نفسه مع مرور الوقت.

إن الزوج الشاب الذى يقذف قدفًا مبكرًا بسبب الإثارة العنيفة، لا يعانى من مشكلة حقيقية، نظرًا لأنه يستطيع أن يعيد الكَرَّة بعد فترة وجيزة، والمعاشرة الثانية تستمر فتـرة أطول بصورة عامة. ومع انتظام الحياة الزوجية يبـدأ القذف فى التأخر إلى الوقت الكافى الذى يسمح للزوجين بالوصول إلى الاسـتمتاع الكامل.. فعلى مدار ليالى شـهر العسل يتحسن الأمـر تدريجيًا، بمعنى أن الزوج يصبح أكـثر ثباتًا وأطول مدة فى لقـائه الجنسى. لكنه سـيظل فى أغلب الظن أسرع من زوجـته فى الوصول إلى قـمة الإشباع الجنسى، وهذه هى طبيعة العـلاقة الجنسيـة بين الذكر والأنثى.

نود أن نهمس فى أذن الزوج بأن الزوجة قـد لاتدرك أن زوجها قد بادر إلى القذف، أى لاتشعر تمامًا بإندفاع السائل المنوى بداخلها.. وبناءً على ذلك، يمكن للزوج أحيـانًا أن يظل على اتصاله الجنسى، رغم ارتخـاء قضيـبه، دون أن تدرك الزوجة أنه قد بادر إلى القذف.. ولعل فى ذلك ما يخفف شـيئًا من حرجه بسبب القذف السريع..!!

المشهد الثامن

«يجب على الزوج أن يخصص مستهل الحياة الزوجية لتعليم زوجته وتدريبها على مشاركته فى الاستمتاع بالعملية الجنسية».

إن شهر العسل الذى يتشوق إليه أى رجل، ليس فقط وليمة فاخرة من اللذات المتنوعة المتجددة، وإنما هو أيضًا مدرسة يتعلم فيه الرجل ويختبر زوجته ويتول تعليمها، كما أنهما يتدربان معًا على الإيثار وإسعاد كل منهما للآخر..

ويجب على العروسين أن يستفيدا من شهر العسل فى تحديد ما يناسبهما من عدد مرات الجماع وأوضاعه وأساليبه وظروفه وطرقه وحركاته ومدته حتى يعرفا ما يشبعهما.

وأسلوب الزوج فى نشاطه الجنسى يتكون فى شهر العسل، وهو الأسلوب الذى سيعتاده طوال الحياة الزوجية. لذلك يجب على العروس أن توجه زوجها كما تشتهى وتريد، دون أن تفرض عليه رأيًا، ودون أن تظهر بمظهر الاستبداد والتعنت، فهذا هو أول ما يثير عليها حقد زوجها وغضبه..

فيجب على العروس أن توضح لزوجها، بصراحة كاملة، مايسعدها من حركات وأعمال فى تفاصيل النشاط الجنسى، من مغازلة ومداعبة وملاعبة وجماع.

ولابد أن تصارحه بما يؤلمها أو يضايقها من حركاته وأعماله الجنسية، فلا ضرر فى الزواج، وبذلك يعرف الزوج ما يسعد زوجته فيكثر منه ويعتاده، ويعرف ما يضايقها فيتجنبه.

إن فجر الحياة الزوجية مدرسة تتدرب فيها الزوجة على يد زوجها، فيجب أن يتصف بصفات المدرب المعلم.. فعلى الزوج أن يبدأ دروسه بكل عناية وحرص

ودقة، ويدرب زوجته عليها بصبير ونظر ثاقب وروية، وإلا كان ذلك على حساب متعته الخاصة وكبح جماحه وشعوره. . !!

ويجب أن يساير التدريب قدرة الزوجة على الاحتمال والتقدير، ويتدرج خطوة خطوة إلى الأمام متجنبا كل النزوات المفاجئة والرغبات القاسية، ولا داعى للتحسين والتعقيد فى فن الجماع فى الأيام الأولى الباكرة، لتتاح للزوجة فرصة كافية تتعلم فيها تعليما أوليًا . . وأحسن نصيحة هى «التمرين والتدريب دون إجهاد وإفراط».

إن كل زوجة مخلصة تتطلع إلى إسعاد زوجها يتحتم عليها أن تجتهد فى القضاء على كل ما يحول بينها وبين التوافق الجنسى التام معه، وأن تركز كل اهتمامها فى أن تكون تلميذة مطيعة - إيجابية متفاعلة نشيطة - تتقن دورها فى العملية الجنسية، حتى تصبح فى المستقبل زوجة سعيدة وإلى النهاية.

فلا شىء أضمن للسعادة الزوجية ولا آمن على رجولة الزوج من خبرة الزوجة بفن الحب . . والوفاق الذى يتم فى الليل نادراً ماتزول سعادته فى وضح النهار. . !!

إن الأزواج هم بالطبع الذين يكشفون السّتار لزوجاتهم عن النواحى الجنسية، ومع ذلك فهم فى الغالب لايتصفون بصفات الرائد المقدام القادر على كشف الأسرار، بل يتصفون عادة بالصفات الضرورية للمشاركة المتبادلة القائمة على المساواة.

فالواقع أن كثيراً من الأزواج «للأسف» يعجزون عن تدريب زوجاتهم على إتقان النشاط الجنسى، ويفشلون فى إمتاعهن إمتاعًا سخيًا وافيًا. . !!

كما تعجز أيضًا كثير من الزوجات عن تأدية واجبهن الجنسى فى الزواج، إذ سرعان مايجرفهن تيار الحياة اليومية بمشاكلها المتكررة وتفاصيلها التافهة، وتأخذ

هذه المشاكل اهتمامهن كله، فلا يتبقى لديهن وقت أو جهد للتدريب على المشاركة الجنسية وإتقان النشاط الجنسى..

وقد تفضل بعض الزوجات توجيه اهتمامهن ومهارتهن ورغبتهن فى الاستمتاع إلى أعمالهن اليومية وإتقانها، إذ يبدو لهن أن هذه الأعمال أهم من إتقان واجبهن الجنسى نحو الزوج.. ولكن لن تغنى متعة العمل اليومى وإتقانه عن متعة النشاط الجنسى وحاجة الزوجة إلى إتقانه..

ومهما تنوعت رغبات السيدات، وطموحهن وشخصياتهن فلا يجنين من وراء إهمال النشاط الجنسى إلا أسوأ الثمار التى تعود كذلك على الزواج والزوج.!!

لذلك فلا يجوز للزوجة أن تجهل أهمية رسالتها الجنسية، وعليها أن تكرس لها أثمن أوقاتها.

فعلى الزوجة إذا أرادت أساسًا متينًا للسعادة الزوجية، أن تتفهم قضايا الجنس تفهما كاملا، حتى لاتصبح تلك القضايا مصدرًا للقلق، والحيرة، والنكد، وتصادم فى العلاقة مع زوجها، هذه العلاقة التى يلعب فيها الجنس دور النقطة المركزية بلا جدال فمعظم أسباب الخلافات الزوجية وانعدام التفاهم والتوافق بين الزوجين والطلاق.. تدور حول العلاقات العاطفية والجنسية.

فالانسجام الجنسى بين الزوجين ليس بالشىء الذى يقدم على طبق من فضة .. فعملية التوافق الجنسى بين الزوجين هى عملية معقدة تستلزم الكثير من الجهد والوقت، ومن الخطأ أن نظن أن عامل الوقت كفيل بتحقيق هذا التوافق، إذ إن تصحيح المفاهيم الخاطئة، والتوجيه السلوكى الجنسى الصحيح، يعد أمرًا لاغنى عنه لتحقيق هذا التوافق بين الزوجين.

ففى أثناء التدريب على المشاركة الجنسية، فى شهر العسل وفى السنوات الأولى من الزواج، يتبادل الزوجان الحديث والمناقشة، والتفكير فى جهودهما،

وتخطيط حركـاتهما لتـحقيق المشـاركة الكاملة . . ولايلبث الزوجـان أن يتقنا فن المشاركـة، فترتد هذه المحـاولات من الشعور إلـى اللاشعور، ويعـتاد الاثنان أداء حركات العمل الجنسى بمشاركة تامة دون تفكير شعورى مباشر فيها .

يجب أن يكون عقل الزوجة مـتفتحًا لتـعلم كل شىء جديد يؤدى إلى اللذة والمتعة المتبادلة بينها وبين زوجها ويزيد ارتباطها به متانة . .

إن الزوج يهمه ويفـرحه أن تشاركه زوجته مـشاركة فعالة فى الاستـمتاع بما يقدمه لها من لذات . . ويسعده أن تحاول إمتاعه بمجهودها الخاص . .

المشهد التاسع

«يمكن للزوجين ـ كلما مرت سنة كاملة على زفافهما ـ أن يستمتعا بشهر عسل ثانى أحلى وأشهى من شهر العسل الأول..!!»

يمكن للزوجين أن يستمتعا بشهر عسل ثانى ـ من الشهد وعذوبة الحياة ـ كلما مرت سنة كاملة على زفافهما..

وسيكون شهر العسل الثانى أحلى وأشهى من شهر العسل الأول، إذ تكون عروة المودة والحب بين الزوجين قد توطدت تمامًا..

وشهر العسل الثانى يكون أكثر إمتاعًا وإبهاجًا وإسعادًا من الشهور الأولى للأسباب الآتية:

* ستقدم الزوجة نفسها لزوجها عروسًا مجربة خبيرة، بعد أن كانت فى الشهر الأول عروسًا جاهلة..!!

* لن يكون الزوجان متعبين مرهقين فى شهر العسل الثانى، لأنه لن يسبقه إرهاق ليلة الزفاف، وما سبقها من تفكير وإعداد وإستعداد.

* لن يتخبط الزوج فى هذه المرة، ولن يرتبك فى إزالة غشاء البكارة، بعد أن مرت سنة كاملة على إزالته.

* لن يبدو الزوج أمام زوجته رجلا غريبًا مجهولا، ولن يشل حركة الزوجة وتجاوبها مع زوجها جهلها بما سيبدر منه من أفعال وحركات مفاجئة أو منتظرة.

* ولن يعرقل الزوج تصور المجهول، أو محاولة تجنب الأخطاء، أو التأهب للمفاجآت.

سوف يستمتع الزوج فى هذه المرة بكل المباهج الجنسية، التى لم يستمتع بها فى شهر العسل الأول حين عاقه غشاء البكارة فى ليلة الزفاف. وستكون خبرة الزوج قد زادت كثيراً بفضل حياته مع زوجته سنة كاملة.

سوف، تفهم الزوجة خطوات زوجها وأفكاره وتلميحاته فى نشاطه الجنسى، بمجرد ابتداء المغازلة والمداعبة والملاعبة وستكون خطوات الذروة مدروسة محسوبة، ويكون تصميمها أعظم حين تقدم لزوجها من اللذات الفياضة العارمة ما عجزت عن تقديمه فى ليلة الزفاف وفى شهر العسل الأول. وستصل الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى بالسرعة المطلوبة.

المشهد العاشر

«لكى ينعم الإنسان ويستمتع بجمال الجنس.. يجب أن تكون العلاقة الجنسية تعبيراً عن حب صادق وأن يتم كل شىء بتلقائية.. بعيداً عن القهر والاضطرار».

لكى يكون الجنس جميلا يجب أن يكون تعبيراً عن رغبة صادقة. عن إحساس صادق. معبراً عن حرية إنسانية بعيداً عن القهر والاضطرار. لكى يكون الجنس جميلا يجب أن يعبر عن حنين جارف إلى إنسان. أن يكون أحد أشكال التواصل الإنسانى بهذا الإنسان وأن يكون هذا الإنسان هو أهم إنسان فى حياتك، وألا تمارس الجنس إلا مع هذا الإنسان فقط، وأن تشعر أنك أهم إنسان عند هذا الإنسان. وألا ينطوى انجذابه إليك على إعجاب بأى جمال شكلى فيك فحسب وإنما أيضًا على النفاذ إلى جوهرك. ولذلك فأنت لاتخضع لمقارنة مع إنسان آخر. وهو عندك لايخضع لمقارنة مع إنسان آخر.

إن الجمال فى الجنس يكمن فى أن يكون مبعث الشرارة الأولى دائمًا تلقائيًا وأن يكون اشتياقًا كليًا وليس احتياجًا بيولوجيًا بحتًا. فأنت تشتاق إليه كله. تشتاق إلى عناقه. والعناق تعبير جنسى باقى أول ما يحقق إشباعًا للروح والعاطفة.

إن الجمال فى الجنس يكمن فى أن يتم كل شىء بتلقائية. وألا يكون التركيز على الجسد أو مناطق معينة فى الجسد. وإنما التركيز على إحساسك الكلى روحيًا وجسديًا. والاثنان لاينفصلان.

يجب أن نتذكر حقيقة لها مغزاها من أكثر من جهة، وهى أن المظاهر العادية للّذة الجنسية عند المرأة تشبه تمامًا مظاهر الألم والتألم. . فمظاهر الألم الخارجية كالدموع والصرخات وغيرها من الأمور، لاتختلف عما تفعله امرأة تشتد بها نشوة اللذة فتستعطف الرجل بدموعها ليكف عن الاستمرار فى عمله ونشاطه، مع أن هذا فى الواقع آخر ماتريده. . !!

كثيراً ماتقول الزوجات هذه الجملة. *«العلاقة الجنسية التى تعقب الغضب أو النزاع أو الخصام، تكون أشد لذة ومتعة من أى علاقة أخرى.!!* ولعل سبب ذلك هو عنصر الألم الذى يأتى من الغضب والانفعال.

هناك بعض علماء الجنس الذين يقولون إن جذور المشاعر الإنسانية مترابطة، وأن مشاعر اللذة ليست بعيدة عن مشاعر الألم بهذا القدر الذى يتصوره الناس.. وقد وجد هؤلاء العلماء أن سلوك الإنسان الذى يشعر بقمة اللذة الجنسية يشبه إلى حد كبير سلوك الإنسان الذى يعانى قمة الألم.. فالشخص، رجلا كان أو امرأة، الذى يشعر بنشوة اللذة الجنسية يحرك جسده بعنف، وتنقبض عضلاته بقوة مستمرة شديدة، فيصبح ظهره مقوسًا، وتلتوى رأسه وعنقه، وتندفع ذراعاه وساقاه إلى الخارج، ويتمتم بكلمات، ويئن، ويتوجع، أو يصرخ على نحو يشبه حالة شخص يعانى من قمة الألم والعذاب..!!

إن مما يؤكد زهو الرجل وغروره عند العلاقة الجنسية، بامتلاكه لامرأته إمتلاكًا كاملا أو سيطرته عليها، تلك الحركات العنيفة الخاصة بالعمل الجنسى، والتى يلجأ إليها أحيانًا الكثير من الرجال فى أثناء النشاط الجنسى، والتى تقدرها النساء أكثر مما يقدرها الرجال أنفسهم..!! فالعلاقة الجنسية تزيد الرجل غروراً وزهواً، وتدفعه إلى محاولاته التحكم فى المرأة والسيطرة عليها، والتسلط على حركتها واستبداده بها واستغلاله لضعفها، وامتلاكه لها امتلاكًا، وينتبه الاستعلاء الزائد من القوة الطاغية، ويستبد به التعالى والخيلاء، ويشعر أنه إنسان أعلى من سائر البشر، وكأنه سلطان من جنس أسمى من البشر..!

وليس للرجل ذنب فى هذه المشاعر التى تجتاحه وتجعله لايستطيع كبح جماح نفسه بالتروى والتأنى.. فالأمر كله يرجع إلى هرمونات الذكورة التى تسر فى دمائه وترتفع نسبتها الطاغية فتملؤه زهواً وغروراً، وما الحياة والزواج إلا متاع الغرور.. وليس فى هذا ما يضايق المرأة، لأن التوفيق فى العلاقة الجنسية يحتاج

إلى قــدرة الرجل على السيطرة، وإلــى رغبــة المرأة فى الخضــوع لرغبــات الرجل والاستسلام والانقياد له.

مهما تغــيرت مظاهر الحياة، فلن يتغير مــيل الرجل إلى السيطرة وميل المرأة للخضوع للرجل.. فتلك طبيعة وظائفها البدنية منذ أن خلق الله الإنسان.

المشهد الحادى عشر

«يجب على الزوج أن يهتم بالمداعبة والمغازلة قدر اهتمامه بالجماع.. فإهمال المداعبة والمغازلة إثم لايغتفر، وهو دليل الغباوة والحماقة، لأن المداعبة والمغازلة فن غزير اللذات، ولذاته لاتقلّ عن لذات الجماع.. والزوج الذى يهمل مداعبة زوجته ومغازلتها، هو فى الحقيقة لم يفهم شيئًا عن الحياة الزوجية».

إن المداعبات الجنسية فى الإنسان طبيعية، ولكن بعض الناس يتصورون أنها غير طبيعية، وأن العملية الجنسية المعروفة بين الرجل والمرأة هى الشكل الطبيعى الوحيد للممارسة الجنسية، لأنها هى التى تسبب الحمل والإنجاب، أما الممارسة الجنسية التى لاتسبب الحمل والإنجاب فينظر إليها بعض الناس على أنها غير طبيعية. وهذه النظرة خاطئة للنشاط الجنسى فى الإنسان.

إن المداعبات الجنسية نشاط جنسى طبيعى فى جميع الثدييات ومنها الإنسان، وإن كبت الرغبة فى ممارسة هذه المداعبات هو الشىء غير الطبيعى.

وليس فى المداعبة ما يحط من قيمتها أو من قيمة الزوجين إلا حين تصبح شيئًا آليًا رتيبًا، بغيضًا كالواجب المفروض، لأنها ستخلو حينئذ من البهجة والإثارة، وتفقد أهدافها ومعناها.

وعلى الزوج أن يعرف كيف يهيئ زوجته جنسيًا للدرجة التى لايجد عندها مقاومة إطلاقًا بل يجد استرخاءً واستعداداً واستجابة كاملة وشعوراً بالرغبة والنداء واللهفة على إتمام اللقاء الكامل.

والإثارة الجنسية تتم بالكلام العاطفى والغزل اللطيف، وإشعار الزوجة بتفوق أنوثتها وجمالها وأنها تفضل سائر النساء عند زوجها، وفى نفس الوقت يبدأ الزوج التلامس البدنى تدريجيًا.

يتعين على الزوج حتى ينعم بالتوافق الجنسى فى معظم مرات الاتصال أن

يثير الزوجة، وهذه الإثارة لاتكون فى صورتها المثلى إلا إذا بدأت بالإثارة العاطفية تتبعها الإثارة الجسدية ثم الإثارة الجنسية وذلك قبل الشروع فى ممارسة الجنس، بمعنى أن الإثارة الحقيقية والكاملة تستغرق عدة ساعات.

والإثارة العاطفية والجسدية يساعدان على إيقاظ الرغبة الجنسية عند الزوجة ومن ثم تكون مستعدة للمشاركة الفعلية فى المتعة الجنسية. وعدم مراعاة ذلك يؤدى إلى شعور الزوجة بأن الزوج لايحترم رغباتها وأنه أنانى مما يجعل من الصعب عليها أن تشاركه مشاركة حقيقية فى الإثارة الجنسية أثناء الممارسة، وهذا يؤدى إلى تقليل المتعة عند الزوج. وبمضى الوقت تصاب الزوجة بحالة قرف من العملية تنعكس على الزوج فى صورة انحسار طويل فى الرغبة الجنسية مما قد يؤدى إلى الضعف الجنسى عنده..!!

إن الزوجة تحتاج من زوجها إلى كثير من التشويق والمداعبة لكى تستمتع بالعلاقة الجنسية، ولكن كثيراً من الأزواج يجهلون هذه الحقيقة، ثم يندب الزوج حظه إذا انصرفت عنه زوجته، أو إذا ضاقت بالزواج والحياة الزوجية نتيجة إهماله لمداعبتها وتشويقها. فكثيراً ما يبدأ الزوج العلاقة الجنسية متهيجًا أشد التهيج، مع أن الزوجة تحتاج إلى الإثارة البدنية، لكى توقظ رغباتها وتتجاوب مع زوجها وتشاركه النشاط الجنسى. فالمغازلات الطويلة الأمد والحسنة الإيقاع تزيل عقبات وصعوبات كثيرة، لأن مقاومات الزوجة إجمالا تزول على أثر المغازلات المثيرة. والمداعبات التمهيدية قبل الإقدام على العلاقة الجنسية تعتبر أمراً ضروريًا تقتضيه طبيعة المرأة أو طبيعة غالبية النساء على أية حال.. فالقبلات وكلمات الحب والهيام تهيئ الزوجة عاطفيًا لكى تستجيب لنداء الجنس، ثم إن هذه الملاطفات تقلل من توتر المرأة وخجلها، تلهب رغبتها، فتتهيأ بذلك للزوجين علاقة يجنيان من ورائها أكبر قدر من المتعة. فإذا جهل الزوج هذه الحقيقة أو تجاهلها بسبب اندفاعه وسرعة تأثره، فقد تكون النتيجة أن تصبح الزوجة غير مهيأة بتاتًا للعلاقة الجنسية، بل أكثر من هذا فإنها تخشى هذه العلاقة، وبالتالى تصبح باردة كالثلج..!!

يجب على الزوجين ألا يهملا الجانب غير الكلامى فى التواصل الجنسى لأن هذه الرسائل والتى مفرداتها النظرة المشجعة واللمسة الحانية صوتها أعلى من الكلمات.

ولقد ثبت أن الهمس والكلمات الرقيقة والموسيقى الدافئة، تحرك عند الرجل والمرأة كل الأحاسيس الجنسية.. ويجب على الرجل أن يكون على دراية بأن المرأة قد تفضل قضاء وقت طويل فى المداعبة الهادئة وبث الأحاسيس الرقيقة قبل العلاقة الجنسية.

إن النظر عند الرجل هو أهم من يستقبل المثيرات الجنسية، بينما السمع عند المرأة هو أهم من يستقبل المثيرات الجنسية.. أى أن الأذن عند المرأة أهم من العين فلا تنس أيها الرجل أن تغازل زوجتك بكلمات رقيقة قبل العلاقة الجنسية، بل وفى أثنائها..

إن الحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف. وتعتبر القبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فهى تترجم كثيرًا من العواطف بين الزوجين. والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من التقديم، وتعتبر القبلة عملية أساسية فى هذا التقديم، فهى أهم حركة فى معزوفة الحب.

وقد قيل: إن المرأة كالآلة الموسيقية ـ إذا صح التعبير ـ لاتعزف إلا بيد موسيقار ماهر..!!

إن الزوجة قد لاتصل إلى قمة اللذة الجنسية خلال عملية الجماع، بسبب سرعة القذف عند الزوج.. وقد لاتصل الزوجة أحيانًا إلى قمة اللذة الجنسية حتى عندما تكون القدرة الجنسية عند الزوج طبيعية جدًا، ويرجع السبب فى ذلك إلى عدم الاهتمام بحركات المداعبة والملاطفة التى تسبق الجماع.

إن الالتصاق والاحتضان عند كثير من الزوجات أهم من الجماع، فهذا يشعرهن بالاسترخاء والإحساس بالأمان..!!

وتقول إحدى النصائح القديمة: إن فترة المداعبة يجب أن تكون أطول بأربع مرات من فترة الاتصال الجنسى. . إنها فعلا نصيحة واقعية تمامًا.

وقد وجد أن المداعبات الجنسية قبل العملية الجنسية ذاتها تساعد الزوجة على الوصول إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى، وتستمر هذه المداعبات عادة من ٤ دقائق إلى ٢٠ دقيقة، وأحيانًا إلى ٣٠ دقيقة، وخاصة بين المثقفين المتحررين من العقد.

المشهد الثانى عشر

«يجب على الزوج ألا يغفل قيمة البَظْر وأهميته فى إثارة زوجته جنسيًا ووصولها إلى قمة اللذة والإشباع والارتواء الجنسي..!!».

البَظْر (بفتح الباء وسكون الظاء) يشبه عرف الديك أو حبة الفول السودانى. ويقع البَظْر فوق فتحة البول مباشرة فى اتجاه العانة وعنده يلتقى طرفا الشفرين الصغيرين (ويطلق العامة عليهما لفظ الورقتين نظراً لرقتهما).

ويتكون البَظْر من نسيج إسفنجي قابل للتمدد يماثل تمامًا نسيج العضو الذكرى فى الرجل، والواقع أن البَظْر والعضو الذكرى توأمان، حيث يتم تكوينهما فى الجنين من مصدر واحد من الأنسجة. والاختلاف الوحيد بينهما هو عدم وجود قناة مجرى البول فى البَظْر مثلما هى فى العضو الذكرى فى الرجل وذلك لأن فتحة البول فى الأنثى منفصلة وتقع مابين البَظْر نفسه وبين فتحة المهبل.

ويختلف طول وحجم البَظْر بين أنثى وأخرى، فقد يكون صغيرا غائرا لايزيد طوله عن سنتيمتر واحد، وقد يطول ويغلظ ويصل إلى حوالى ٣ سنتيمتر فى بعض السيدات.

وعند حدوث هياج جنسى عند المرأة يمتلئ البَظْر بالدم ويغلظ ويطول حجمه وتظهر رأسه بوضوح خارجة من مكمنها.

والبَظْر له رأس ناعمة حساسة مثل رأس العضو الذكرى وتغذيها أعصاب كثيفة شديدة الحساسية للمس. وليست هناك دلالة واضحة على وجود علاقة أكيدة بين حجم البَظْر وارتفاع معدلات الإثارة الجنسية عند الأنثى. ووظيفة البَظْر تحريك الرغبة الجنسية وتحقيق الاستمتاع بها عند حواء، فهو أهم أعضاء المرأة فى إمتاعها بالزواج ومباهجه الجنسية، حيث يلعب دوراً كبيراً فى إتمام ونجاح العملية الجنسية وبلوغ المرأة قمة اللذة والإشباع الجنسى.

إن بَظْر المرأة كالقضيب عند الرجل فى درجة الحساسية، وسرعة التنبيه بمجرد الملامسة، وإذا تنبه البَظْر تنبهت له سائر أجزاء الجسم وثارت كل جارحة فيه.

لقد أدى صغر حجم البَظْر وقلة بروزه إلى عدم فهم الرجال لقيمته فى إثارة المرأة جنسيًا، مع أن قيمته فى إثارتها لاتقل عن قيمة قضيب الرجل فى إثارته جنسيًا..!!

إن قليلا من الرجال من يفهم أهمية البَظْر وأهمية إثارته..!! إن لجسد المرأة منطقة واحدة تتميز بالحساسية الشديدة جداً بصفة خاصة وهى البَظْر.

إن البَظْر له دور حيوى وفعال فى إثارة الأحاسيس الجنسية للمرأة ووصولها إلى النشوة والارتواء الجنسى.

لابد أن نعلم أن البَظْر هو أشد وأعظم مواضع الإثارة الجنسية عند المرأة، إذ تنتشر فيه شبكة من الأعصاب الجنسية الحساسة تتلاقى وتتجمع تحت قمته مباشرة، وأقل لمسة لهذا الجزء يلهب شهوة المرأة ويثير رغبتها الجنسية وأرهف أحاسيس اللذة، وتتجلى هذه الأحاسيس كلما كانت الملامسات رقيقة وسطحية وخفيفة، إذ إن قمة البَظْر حساسة جداً لأقل لمس بدرجة تفوق الوصف إلى حد يكاد لايصدقه عقل..!!

مما سبق يتضح أنه يجب على الزوج أن يداعب طرف البَظْر برقة ويحركه بخفة وحنان لابقوة وقسوة وضغط شديد وإلا أصبح مصدر ألم ووجع وليس مصدر سرور وانسجام..!!

قد يحدث للبَظْر ألم والتهابات واحمرار شديد نتيجة ممارسة جنسية خاطئة.. وقد تحدث التهابات للبَظْر نتيجة النظافة المبالغ فيها باستعمال الصابون والمطهرات أو وضع الروائح المعطرة والبرفانات، أو ارتداء ملابس داخلية أو جينز ضيقة بشدة وملتصقة لفترات طويلة.

معظم الزوجات الطبيعيات يرحبن بمداعبة البَظْر قبل الجماع، وقد يكون من المستحب استئناف مداعبته عقب الجماع لاستكمال لذة الزوجة..

ويعجز كثير من الزوجات عنْ بلوغ أقصى درجات الاستمتاع الجنسى إلا بإثارة البَظْر بدرجة كافية.. ومعلوم أن مداعبة بَظْر الزوجة يثير شهواتها إلى أقصى الحدود، ويجعلها تستسلم لزوجها بالكلية..!! .

ومداعبة الزوج لبظر زوجته تثير لذتها وتهيجها وتشعل رغبتها الجنسية إشعالا عظيمًا وتزيد متعة الزوج حين يتأثر بانفعال زوجته ويرى فرحتها ويشعر باستمتاعها.

كثير من الزوجات يشعرن بالحس المرهف الزائد فى البَظْر بعد الوصول إلى قمة اللذة مباشرة، حتى إن الواحدة منهن لاتحتمل أى إثارة بعد ذلك، ولو لبضعة ثوان حتى تنتهى فترة ذروة اللذة، لذلك تنسحب انسحابًا من أحضان زوجها لهذا السبب..!!

إن المهبل ينقسم إلى جزئين: الجزء العلوى ويكون ثلثى المهبل، وهو جزء غير حساس وليس له دور فى الجنس أو اللذة الجنسية.

أما الجزء الثانى وهو الثلث السفلى من المهبل فهو حساس للجنس، ولكنه أقل حساسية من الشفتين الصغيرين، والشفرين أقل حساسية من البَظْر، أى أن البَظْر أكثر أهمية وأكثر حساسية للجنس من الثلث السفلى من المهبل.

إن التركيز على منطقة البَظْر أثناء الجماع يفيد كثيرًا فى سرعة الارتواء الجنسى للزوجة. فالزوجة لاتصل إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى عن طريق المهبل وحده، إذ يجب أن يتم الضغط على البَظْر لكى تنتهى العملية الجنسية بنجاح.. فالضغط على البظر هو أهم مافى العملية الجنسية، إذ يمثل حوالى ٧٠٪ من اللذة والإثارة الجنسية عند الزوجة.

لاشك أن البَظْر هو أكثر أعضاء المرأة حظًا من الجهل والتجاهل والإهمال،

وفى بعض الأحيان ينظر إليه المجتمع نظرة عداء ويستأصله بالمشرط كما تستأصل الزائدة الدودية. . !!

والبَظْر فى جسم المرأة ليس زائدة دودية، بل إنه العضو الأساسى الذى عن طريقه تعرف المرأة لذة الجنس، إذ يشتمل على أكثر الأعصاب حساسية بلذة الجنس، وهو الذى يقود العملية الجنسية من أولها إلى آخرها وبدونه من الصعب أن تصل الزوجة إلى قمة اللذة والارتواء الجنسى.

إن البَظْر يعتبر المقر الرئيسى الخارجى لمشاعر المرأة الجنسية، ويشكل نقطة مركزية لإثارة الزوجة من الناحية الجنسية ووصولها إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى.

ونورد هنا ما قاله الإمام الأكبر الشيخ/ محمود شلتوت ـ رحمه الله ـ فى مسألة ختان الأنثى، والذى جمع فيه بين رأى الفقهاء ورأى الأطباء. . يقول فضيلته فى كتاب «فتاوى»: «إن عدم ختان الفتاة لايترتب عليه إثم، إذا كان ذلك على نصيحة الطبيبات والأطباء المختصين والناصحين. .»

فمن وجهة نظر الدين الإسلامى، ليس هناك نص فى القرآن الكريم عن الختان، لكن هناك حديث نبوى للرسول عليه الصلاة والسلام، هو قوله لامرأة كانت تقوم بعملية الختان: «*اخفضى ولاتنهكى*». وهذا الحديث يعنى أن هناك حالات تحتاج إلى تهذيب بمعنى أن يكون البظر غير طبيعى من ناحية الحجم مما قد يسبب متاعب للفتاة، أو قد يسبب مزيداً من الإثارة الجنسية لديها، وفى هذه الحالة يجب عرض الأمر على الطبيب وهو الذى يقوم بعملية التهذيب.

ويقول الدكتور/ كمال مرعى «مستشار أمراض العقم والجنس» فى كتابه: المرأة. . . العقل . . العاطفة . . الجنس: إن ٩٩٪ من البنات لايحتجن إلى عملية الختان على الإطلاق.

المشهد الثالث عشر

«إن العملية الجنسية بين الزوجين، ليست نوعًا من أنواع الرياضة العنيفة، فهى تحتاج إلى كثير من الرقة وكثير من الحنان، ولايجب أن ينتج عنها أى ضرر جسمانى».

هناك من الأزواج من يفترشون زوجاتهم أثناء العملية الجنسية، ويبركون عليهن مما يجعل الزوجة تتجه إلى الله تسأله السلامة والنجاة من كتم أنفاسها، وانكسار عظام صدرها، إذ تكاد أن تنسحق تحت ثقل زوجها، بل تكاد أن تختنق أحيانًا، ولاتفيق من هذا الكابوس المزعج إلا بعد ساعات من العملية الجنسية، لأن العلاقة الجنسية مع هذا الخطأ تكون عند الزوجة بمثابة المصارعة العنيفة وهى الضحية الملقاه على الأرض. . !!

والأكثر من هذا أن الزوج قد يرفض أن يتخذ وضعًا آخر غير وضع افتراشه لزوجته، لاعتقاده أن هذا هو الوضع الطبيعى الجائز شرعًا. . !!

ومما يزيد الطين بلة أن يجهل الزوج أنه يجب عليه فى هذه الحالة ألا ينزل بثقل جسمه على صدر زوجته، ولكن لابد أن يرفع جسمه قليلا بارتكاز ركبتيه وكوعيه بقدر الإمكان على الفراش، ليخفف وزنه عن الزوجة. ومما يزيد المصيبة مصائب أن يكون الزوج بدين الجسم، ثقيل الوزن وتكون الزوجة خفيفة. . !!

ولكن الوضع الصحيح أنه إذا كان الزوج بدينًا، ينبغى أن تفترشه زوجته، ولا محذور من ذلك. . !!

فليتنبه الأزواج إلى ذلك، ويتخذوا الوضع المناسب الذى لا إرهاق فيه، حتى لاتكون العلاقة الجنسية لقاء مصارعة، بل لقاء لذة ممتعة.

المشهد الرابع عشر

«العلاقة الجنسية الناجحة لابد أن تجمع بين العنف واللين ممتزجين.. مع الأخذ فى الاعتبار ضرورة العمل على إرضاء كبرياء الأنوثة عند الزوجة..!!».

إن العلاقة الجنسية الناجحة لابد أن تجمع بين العنف واللين ممتزجين فتبدأ هينة لينة حانية رقيقة، حتى تشتد رغبة الزوجة، فعندئذ يكون العنف الممتزج بالحنان، ويتردد بين هاتين الحالتين حتى النهاية، أما الاقتصار على لون واحد منهما فلا يعجب الزوجات، ولايرضى أنوثتهن.!!

وهناك ناحية يغفلها الكثير من الأزواج، وهى إرضاء كبرياء الأنوثة عند الزوجة. فلا يعاملها زوجها معاملة المستمتع الممتهن، بل يشعرها بقيمتها عنده، وضرورتها له بأى أسلوب يتناسب مع شخصيتها، ومع درجة اعتزازها بأنوثتها.. فتلك ثقافة يجب ألا تغيب عن الأزواج لمدى أهميتها فى توثيق الروابط الزوجية، وفى بقاء شخصية الزوجة قوية نابضة بالحيوية.

قد تنشأ خصمات جنسية واقعية بين الزوجين بسبب جهود يبذلها أحدهما لتكييف شريك حياته فى مجال الحب والمداعبة وفق أهوائه هو وكثيراً ما تشكو إحدى الزوجات من هدوء زوجها وعدم إقدامه على العنف والحب الخشن معها.

ومن جهة أخرى تأتى شكوى مضادة من بعض الأزواج الذين يميلون فعلا إلى العنف والخشونة، فهم يقولون إن زوجاتهم يعارضن فى ذلك ويقلن إنهن لايستمتعن بالحب إلا إذا كان هادئًا رقيقًا..!!

إن طريقة المعاملة شيء مشترك على الزوجين وحدهما أن يكيفاه ويكتشفا خير مايصلح لهما من درجات العنف واللين.

وينبغى تشجيع الزوج والزوجة على ممارسة قسط من العنف الجنسى. ويجب أن يخضع اللين والخشونة بين الزوجين ـ أثناء العلاقة الجنسية ـ فإن

رغبتهما فى بعضهما تزداد فى حين تقل إمكانيات إقدام إحداهما على إلحاق الأذى بالآخر شفهيًا أو جسديًا. .

إن إجراء تجارب لاكتشاف المستوى المطلوب من العنف قد يكون من الأمور المحببة الباعثة على المتعة، وإذا تم اكتشاف هذا المستوى فإن المتعة الجنسية تزداد عند الزوجين.

إن الجنس الطبيعى عند الأنثى يرتبط ببعض الماشوسيزم أى لذة الشعور بالألم، وكذلك الجنس الطبيعى عند الذكر يرتبط ببعض السادزم أى لذة الإيلام. . !!

ويقول العلماء إن اللذة ليست فى الألم ذاته، لكنها فى العاطفة أو الحساسية الجنسية التى يثيرها الألم. . !!

إن الغريزة الجنسية هى أقوى الغرائز فى الإنسان، وهى فى نفس الوقت من أجمل الغرائز عند الإنسان. .

وأثناء العملية الجنسية فإن الإنسان من لذة المتعة والشعور بجمالها يكون أشبه بإنسان فقد وعيه لفترة وجيزة، لذلك فإن السادية قد تظهر بصورة واضحة فى بداية العملية الجنسية أو فى نهايتها عند الوصول إلى قمة اللذة والقذف المنوى.

إن معظم الناس رجالا ونساءً يشعرون من حين لآخر برغبات سادية ماسوشية، فلاشك أن السادية البسيطة أو العنف البسيط ملازم لكل البشر. .

ولايمكن أن يدعى أى زوجين أنهما لايمارسا معًا أى لعبة من تلك اللعب السادية الماسوشية، مثل تبادل الألفاظ الخارجة والكلمات الساخنة أو بعض الشتائم، وقضم السنان، وعض الشفاه، أو بعض العنف الخفيف الذى يسبق أو يصاحب العلاقة الجنسية، كأن يشد الرجل شعر المرأة فتدعى أنها تتألم، أو أن قبضة الرجل قد هشمت عظامها. . إلى غير ذلك من اللعب التى يتفنن فيها الأزواج والزوجات كتمهيد للعلاقة الجنسية. . وكل هذه أمور طبيعية، بل تكاد

تكون مطلوبة، كوسيلة لرفع درجة الإثارة أو الرغبة. فالضرب الخفيف أثناء العلاقة الجنسية يدخل فى حدود الممارسة الجنسية الطبيعية طالما أنه لايحدث ألمًا نفسيًا أو جسمانيًا للزوجة.

يجب على الزوجين ألا يحولا الجنس إلى روتين، فالنظام العسكرى الصارم هو أكبر تهديد للعلاقة الجنسية، وقليل من الفوضى يصلح الحال. لذلك يجب على الزوجين عدم الخوف من استعمال الخيال أو الفانتازيا لإنعاش متعتهما الجنسية..

يجب على الزوجين أن يتعاملات مع الجنس على أنه لعبة وليس مهمة لها أهداف محددة، يعنى باختصار يجب على الزوجين الابتعاد عن دراسات الجدوى فى الجنس..!!

إن قوة الرجل الجسمانية من عوامل الإثارة للمرأة، ولكن استعمال هذه القوة فى غير أوانها، أو فى غير وقتها المناسب يحولها إلى نوع من السادية الشاذة المنفرة، لذلك يجب عل ى الرجل أن يُظهر تلك القوة بالتدريج، ولايتعجل استعراض عضلاته بأحضان قاسية عاصرة، أو بالضغط بشدة على أماكن شديدة الخصوصية فى فترة تكون فيها المرأة فى بداية الطريق وتحتاج إلى الحنان والرقة.

المشهد الخامس عشر

«يجب على الزوجين التنويع والتغيير والتجديد فى أوضاع الجماع، حتى لايمل أحدهما من الآخر».

مما يهدد سعادة الزوجين، أن تصبح العلاقة الجنسية شيئًا مملا بعد مرور سنوات طوال، أو أن يشعر أحد الزوجين ـ أو كلاهما ـ أن النشاط الجنسى منفر تافه متعب، نتيجة عدم التنويع والتغيير والتجديد..

فمن الأمور الهامة بين الزوجين، أن تأخذ العلاقة الجنسية طابع التغيير والتجديد، حتى لايمل أحد الزوجين من الآخر، وبذل الجهد لإحداث هذا التجديد هو الذى يعطى الحيوية للحياة الزوجية، بينما الالتزام بوضع ثابت لايتغير وبأسلوب ثابت فى الممارسة الجنسية، يفقد العلاقة الجنسية رونقها ومتعتها، لأن اللذة لاتدوم لإنسان إذا اعتادها وكررها إلا إذا عمد إلى تنويعها وإفعامها بظلال من الاختلاف.

والوضع الأمثل للعلاقة الجنسية هو الوضع الذى يجد فيه الزوجان راحتهما ومتعتهما، وعادة يتوصلان إليه عن طريق تجربة أوضاع مختلفة واختيار أنسبها، ويلتزمان بهذا الوضع فى معظم العلاقات، ولايغيرانه إلا حين يرغبان فى دفع الملل الناتج عن الرتابة فيجربان وضعًا مغايرًا من حين لآخر، وقد يستعملان أوضاعًا مختلفة فى لقاء واحد.

ومن الأمور التى تتحكم فى الوضع الجسدى الذى يهواه الزوجان ويستطيعانه أثناء العلاقة الجنسية: حجم الزوجة وطبيعة جسدها وذوقها، وقدرة الزوج الصحية وخبرته وذوقه، واختلاف الزوجين فى الطول والرشاقة والبدانة.

إن الوضع الشائع للجماع، هو الذى ترقد فيه الزوجة على ظهرها ويعلوها الزوج، ولكن اتخاذ هذا الوضع طول الوقت يجعله مملا باردًا، ثقيلا رتيبًا، وقد يبعث على السأم والسقم..

ومن الأفكار الشائعة الخاطئة أن الوضع الطبيعى الوحيد للمرأة فى الجنس هو الوضع الأسفل، والرجل أعلى، ولكن بعض علماء الجنس يرون أن وضع المرأة أعلى هو وضع أكثر طبيعية ويسهِّل الوصول إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى، وكذلك الرجل، بسبب سهولة التلامس الكلى للأعضاء، كما أن هذا الوضع يساعد المرأة على الحركة والإيجابية أكثر من الوضع الأسفل، فهو يرضيها فى كثير من الأحيان، لأنه يكفل لها حرية الحركة فى الأوضاع المثيرة لها، والتى تصل بها إلى قمة لذتها سريعًا ودون جهد كبير من الزوج . . وتتخذ الزوجة هذا الوضع الرائع المثير لكى تحيط زوجها المحبوب بالحب والحنان، هو سر من الأسرار، تضاعف به الزوجة حب زوجها لها، وتزيد من تعلقه بها تعلقًا حلوًا وثيقًا شديدًا.

والوضع الذى تعلو الزوجة زوجها مناسب جدًا حين يختلف الزوجان فى القوة البدنية، كأن يكون الزوج متعبًا مجهدًا بينما الزوجة مفعمة بالطاقة والحيوية . .

فهذا الوضع يغنى الزوج عن كثير من الإجهاد والإرهاق دون أن يحرم الزوجة من الاستمتاع الجنسى الطبيعى، إذ تصبح هى صاحبة الصولة والجولة فى العلاقة الجنسية وتدير الدفة كما تشاء.

كما أن الوضع الذى تعلو فيه الزوجة زوجها مناسب للزوج المرهق أو المتعب صحيًا مثل مرضى القلب أو ضغط الدم المرتفع، لأن الجهد هنا يقع على عاتق الزوجة.

إن الوضع المناسب أساس كل عمل وكل حركة فى الحياة وينطبق هذا القول على العلاقة الجنسية، فلابد أن يكون الجسم مرتاحًا أثناء الممارسة الجنسية، أما إذا كان الوضع مربكا غير مريح، يؤلم أحد الزوجين، فإنه يعوق الاستمتاع الكامل الذى . . ولكن لايصح أن يكون التماس الراحة سببًا فى تجنب التجريب أو التجديد المستمر بحثًا عن أفضل وسائل الإثارة وأحسن أساليب الإمتاع والاستمتاع . . وكل

شىء بين الزوجين ممكن مقبول مـا دام يخلو من القهر والعنف والإيذاء، فلا ضرر ولا ضرار فى الزواج.

لايوجد ما يسـمى الوضع المثالى للعلاقة الجنسـية بل إن الوضع المناسب هو الوضع المريح للزوجين دون فلسفة أو استعراض للعضلات..!!

إن الاتصال الجنسى بين الزوجـين ليس قاعدة صلبة لايجوز أن يحـيد عنها الزوجان، وإنما هو فى الحقيقة والواقع يخضع لظروف الزوجـين وميولهما والرغبة الموجـودة لدى كل منهـمـا، ومن هنا فـإن الوضع المثـالى للاتصـال الجنسى بين الزوجين هو الوضع المريح لهما.

إن الطبيعة البشرية لاتتجلى بكامل حقـيقتها وصدقها إلا أثناء ممارسة الجنس عن حب وتفـاهم. فـأثناء تلك الممـارسـة، لا ادعاء ولا كـذب ولا أقنعـة؛ لأن الأعضاء التناسلية هى أشد أعـضاء الجسم حساسية وأكثرها قـدرة على التعبير عن المشاعر والأعماق. لهذا أتيح للإنسان أوضاع كـثيرة لممارسة الجنس بعكس الحيوان مثلا الذى ليس أمامه أى خيار فى الشكل أو الوضع الذى يمارس به الجنس.

هناك الكثيـر من الأزواج الذين يخترعـون أوضاعا مـتعددة للجـماع. لكن الوضع الطبـيعى الفعـلى هو ذلك الوضع الذى يشعـر فيه الزوجـان بأكبـر متـعة ممكنة...

ولا حدود فى الاتصـال الجنسى بين الزوجين إلا مـا حرم الله فى الأديان، وهو الاتصال الجنسى من الدُّبُر (فـتحة الشرج).. وباستـثناء ذلك: للزوجين الحق فى ممارسة أى نوع من الاتصـال الجنسى ما دام ذلك يرضى الطرفين ويسـاعد على الوصول إلى السعادة الزوجية.

المشهد السادس عشر

«إن أعظم متعة يتذوقها البشـر هى التى يتذوقها كل زوجين يتبادلات الحب فى فترة الاسترخاء والاستجمام بعد العلاقة الجنسية».

يخطئ بعض الرجـال عندما يعـتقد أن غـاية ممارسة الجنس مع امـرأته هى الإنزال، وبمجرد القـذف ينتهى الأمر، ومن هنا يعطى الزوج لهـا ظهره وينام، أو ينصرف إلى حال سبيله.

والحقيقة أن هذه مـشكلة يعانى منها معظم الزوجات وخاصة فى مـجتمعاتنا الشرقـية.. إذ تشعر الزوجـة بمجرد القذف بأن أمـرها قد انتهى، ولايعد لزوجـها رغبة فيها..!!

فبعد الجماع وارتواء كل من الطرفـين، ينبغى ألا يعطى الزوج ظهره لزوجته وينام، بل يقبـلها ويشكرها ويحتـويها بين ذراعـيه ويسمـعها حلـو الكلام، حتى لايتولد لدى الزوجة الشعور بأنها بالنسبة لزوجها مجرد هدف جنسى وملهاة ومتعة للحظات، وأنه يتباعد عنها بعد أن ينال غايته..!!

ونحن نرى أن الـرجل الشـرقى ليس فـظًا غليظ القلب، وإنمـا هو عطوف حنون، ويسمو فى أخلاقه وخـصاله عن قرينه فى بلاد الغرب، وكل ما هنالك أنه قد لايكون على قدر من الوعى والثقافة الجنسية التى تجعله يحدد مايريده هو، وما تريده حواء.

لاشك أن أحدًا لايشك فى أن ممـارسة الإنسان للجنس تخـضع لدافع أنانى فى نفسه، فهو يحتاج للمتمتع، وهذه حاجة ذاتية يسعى إليها من أجل نفسه، من أجل إشبـاعهـا دون الالتفـات إلى أى شىء آخر، وهنا يأتى دور الحـب، فالحب يهذب العلاقة الجنسية بين الزوجـين ويجعل منها علاقة عطاء لا أخذ، فكل طرف يسعى إلى إرضاء الطرف الآخـر وإمتاعه وكما هو معـروف أن وصول الزوجة إلى

درجة الإشباع الجنسى وإحساسها باللذة والمتعة يكون متأخرا عن الزوج الذى يصل إلى قمة اللذة بعد مرحلة القذف مباشرة، ومن هنا يجب على الزوج أن يعى جيداً أن عليه دوراً كبيراً ينبغى أن يؤديه لوصول زوجته إلى متعتها وحصولها على نصيبها من اللذة، إنه بذلك يعبر لها عن مكانتها لديه واهتمامه بها وعن مقدار حبه لها..

وهذا الكلام يجرنا لتناول نقطة لها علاقة بإمتاع الزوجة، إن خلق التوتر الجنسى لدى الزوجة لايهمها فقط بل يهم زوجها أيضًا، فالزوجة التى تصل إلى درجة الرغبة الكاملة فى الجنس أو ما يسمى بحالة الشبق الجنسى فإنها بحاجة إلى مداعبة، وهذه المداعبة تتطلب من الزوج نوعًا من الرقة والحنان والملامسة الرقيقة، ففترة الإعداد هذه ذات أهمية بالغة لتهيئة المناخ المناسب لممارسة الجنس.

وفى الحقيقة أن المداعبة لاتقتصر على بداية العملية الجنسية فقط بل هى تأتى أيضا بعد الانتهاء من الجنس، فمجرد احتواء الزوج لزوجته بين يديه بعد ممارسة الجنس واحتضانه لها يعبر تعبيراً أكيداً عن مدى الرابطة الزوجية والحب الذى يكنه لها.

أما الزوج الذى يسعى إلى إشعال سيجارة أو قراءة جريدة بعد ممارسة الجنس، أو الزوجة التى تنهض من فراشها مسرعة إلى الحمام فور انتهاء العملية الجنسية، كل ذلك له تأثير سيئ على الرابطة الزوجية، وهو يعبر فى حالة الزوج عن الإهمال الشديد للزوجة والنظر إليها على أساس أنها وسيلة للتمتع فقط، وبمجرد قيامها بهذه الوظيفة فهى قد أدت دورها وانتهى الأمر..!!

أما فى حالة الزوجة فإن قيامها سريعًا إلى الحمام يفسر ما يشغل بال الكثيرات من أن الجنس عملية قذرة يجب النظافة منها سريعًا أو أنه دنس يجب التخلص منه سريعًا. وكل ذلك فى الحقيقة يوحى بالتربية الخطأ التى تتربى عليها البنت وأحيانًا الرجل، ففى أسر كثيرة توضح الأمور على أن الجنس خطيئة ودنس وأنه يغرق الذى يمارسه فى بحر من القذارة والتردى .. هكذا تفسر الأمور دون

وعى أن لهـذا تأثيراً سـلبيًـا خطراً على حـياة البنـت والولد عند الزواج وتكوين أسرة. . !!

إن الزوجة لابد أن تعـرف أن ممارستـها للجنس مع زوجهـا يعد دليـلا هامًا على حبـها له ورغبـتها فى إسـعاده، وأن الجنس ليس وسيلة تناسل فـقط لإنجاب الأطفال ولكنه لتقوية روابط الأسرة ودعمها وإحساس الزوج بزوجته وبالأسرة التى يكافح من أجلها.

إن الصبـر وطول البال والـقوة الجسـدية والمعنوية قـوة من الرجل. . فيـها تلخيص دقيق لما تريده كل امرأة من زوجها. فـقد أشارت الدراسات الطبية إلى أن بقاء الزوج ـ بعد القذف ـ ضرورى جدًا لتبلغ الزوجة قمة اللذة. . فالزوجة حينئذ تحتاج لأن تـشعر بقرب زوجـها والتصاقـه بها . . وقد تبلغ بذلك قمـة اللذة بعد خمس أو عـشرة دقائق. . وقد يطول بـها الأمر لتبلغ قـمة اللذة أثناء نومهـا بعد ساعـات قليلة عقب اللقـاء الجنسى. . وقد لاتبلغ قمـة اللذة مطلقًا إذا مـا بقيت مفتقدة وجود زوجها إلى جوارها فى كل مرة تمارس فيها معه الجنس. . !!

إن غـالبيـة الزوجات لن يعـرفن قـمة اللذة الجنسـيـة ولن يصلن إليهـا إلا بإحساس عميق وارتباط أعـمق بزوجها النائم إلى جوارها، وهذا بالضبط هو مالا يعرفه الزوج المشـغول طول الوقت بنشاط عضوه التناسـلى ذهابًا وإيابًا لأطول فترة ممكنة داخل مهبل زوجتـه. . ثم يستدير لينام مغمض العينين معـتقدًا أنه قام بدوره وأدى ما عليـه تجاه نفـسه وزوجتـه . . وتبقى الزوجـة غالبًـا وحدها تكتم همـها وحيرتها وشكواها. . وقد تدرك هذه الزوجة أن متاعـبها إنما ترجع إلى متعة غائبة ولذة ضائعة. . لكنها لاتستطيع الحديث عن ذلك بصـوت عال إما خجلا أو خوفًا أو لأن أحدًا لن يسمح لهـا بذلك من قبيل الحشمة والأخـلاق والأدب والتهذيب. وقد لاتـدرك الزوجة سـر ما تعـانيه . . وإمـا تذهب إلى أقرب طبـيب تشكو له أوجاعًا وآلامًا ليس لها سبب عضوى أدى إليها ولا دواء حقيقى يشفى منها . . !!

إن الفـترة التـالية لبلوغ الزوجـين قمـة اللذة والإشبـاع الجنسى، هى فـترة

استرخاء واستجمام، وهذه الفترة من أمتع مراحل النشاط الجنسى، ويجب أن يقضيها الزوجان فى تقبيل حميم، وعناق وثيق، وتدليل رقيق، وحديث حلو، وغزل منعش، وكلام هامس، وفى أثناء ذلك، يهبطا هبوطًا بطيئًا رقيقًا من أعلى القمم العاطفية التى وصلا إليها بجهودهما المشتركة.

إن المداعبة بعد الجماع مهمة ضرورية جدًا، لأنها تختم اشتداد الحب، وتؤكد فرط الحب والوله.. ويتبادل فيها الزوجان المشاعر الرقيقة السامية وألوان العاطفة الحانية، ولايقلل من قيمة هذا التبادل أنه يقوم فى أغلبه على العنصر النفسى، وأن الجماع البدنى ليس إلا شيئًا ثانويًا.. بل إن اعتماد مرحلة ما بعد الجماع على الناحية النفسية يجعل هذه المراحل أدق مراحل الجماع وأكثرها عاطفة وإيثارًا، لذلك يجب تنمية هذه المرحلة من العلاقات الجنسية بأعظم عناية ودقة دون إفراط فى الوقت نفسه.. فإذا كانت المبالغة مكروهة فى كل مجال، فإنها مكروهة هنا أكثر، إذ تحتاج الناحية النفسية إلى أعظم قدر من اللباقة والرشاقة واللياقة..!!

إن أعظم متعة يتذوقها البشر هى التى يتذوقها كل زوجين يتبادلان الحب فى فترة الراحة والتأمل بعد الجماع، فاللذة التى تملأ هذه الفترة تفوق كثيرًا تلك اللذة العظيمة الشاملة التى يستمتع بها الزوجان وقت بلوغ قمة اللذة. فلذات هذه الفترة تربط كل محبين، إذ يرقدان جنبًا إلى جنب، وتروى أحلام اليقظة افكارهما، ويعود التفكير إلى الاستمتاع باللذات والأفراح التى أنغمسا فيها منذ حين، وتلتقى روحاهما وتتحدان، ولو أنهما غير متحدين بدنيًا، ويكون هناك لون من الشعور بالرضا العميق والاتزان والهدوء البدنى والعقلى، والثقة فى النفس والإحساس بالقوة، وهذا مما يصعب بلوغه بكل هذا الكمال بأى وسيلة أخرى.

المشهد السابع عشر

«يجب على الزوج أن يهتم بحصول زوجته على حصتها الجنسية ووصولها إلى قمة اللذة»!!

إن تكرار عدم حصول الزوجة على حصتها الجنسية، وتكرار عدم تمتعها بحصتها الجنسية كاملة أثناء العملية الجنسية، يؤدى إلى إصابتها بحالات عصبية شديدة، قد تصل إلى حد الهيستريا والعنف، وقد تصل إلى حد الانهيار العصبى..!!

لذلك يجب أن يعرف ويلاحظ الزوج حق زوجته هذا ويعطيه الأهمية الكبرى لكى يتجنب هذه المضاعفات، والمضاعفات الناتجة من هذه المضاعفات.. فأهم سبب للمشاكل الزوجية هو هذه النقطة بالذات، لأنها نقطة أساسية فى الحياة الزوجية.

إن بلوغ الزوجة قمة اللذة والإشباع الجنسى ليس وحده الجزء الهام فى العلاقات الجنسية الممتعة، وبالرغم من أن عدد مرات النشاط الجنسى للزوجة قد يقاس ببلوغ هذه القمة، وبالرغم من أن الاهتمام بهذه القمة يعتبر مخرجًا بدنيًا للزوجة لتتخلص من توترها البدنى الجنسى.. فمعظم الاستمتاع الجنسى عند الزوجين يرجع إلى شعور كل منهما بما منحه للآخر من لذة وإمتاع، فمجرد مراقبة الزوجة لاستمتاع زوجها بمحاسنها وأنوثتها ووصوله إلى قمة اللذة، هو فى حد ذاته لذة ممتعة عظمى..

ومع ذلك فإن عجز الزوجة المستمر عن بلوغ قمة اللذة والإشباع الجنسى، وعجزها عن الاستجابة لرغبات زوجها الجنسية، قد يكونان من أهم عوامل الهدم والشقاء فى الزواج، ولاتكون العلاقة الجنسية حينئذ من دعائم الزواج، بل تصبح من أسباب النفور والخلاف والاحتكاك بين الزوجين..

وقد تصاب الزوجة بمزاج عصبى متفاقم فى التعامل مع الأبناء وضربهم، واختلاق المعارك مع الآخرين، بسبب فشل العلاقة الجنسية فى إمتاعها وتخليصها من توترها البدنى النفسى، وإحساسها بالخيبة والحسرة لعجزها عن إتمام ماتعتقد أنه يجب عليها إتمامه، وشعورها بنقص يقلل من احتمال تذوقها لعلاقات جنسية كاملة ممتعة فى المستقبل..!!

إن تحقيق المتعة الجنسية عند المرأة يعتمد على عوامل عديدة كالانسجام الجنسى مع الزوج، وزمان الممارسة الجنسية ومكانها وأوضاعها، ونفسية المرأة وحالتها الصحية العامة، وكذلك مقدرة الزوج على إطالة مدة الممارسة الجنسية وتحقيق المتعة لامرأته.

إن بلوغ المرأة للنشوة الجنسية لايرتبط أساسًا بإطالة مدة اللقاء، فقد لاتصل المرأة إلى قمة اللذة حتى لو طال اللقاء لساعات، وبالعكس قد تصل المرأة إلى قمة اللذة من مجرد لمسة حنان..!!

وهناك عدد كبير من الزوجات يحصلن على لذة أكبر من مداعبات الحب الحميمة أكثر مما يحصلن من الاتصال الجنسى نفسه..!!

إن المرأة تريد علاقة حنان وتخاطب وتعاطف ومشاركة وجدانية وملامسة واتصال عقلى ووجدانى أكثر بكثير من اتصال جسدى مباشر حتى لو كان مطابقا لكل المقاييس المثالية.. فالرجل الحنون المتفاهم، غير النكدى أقرب وأحب للمرأة من الرجل الفظ حتى لو كان أفحل الرجال جنسيًا..!!

يجب أن تكون الزوجة مستريحة نفسيًا وجسديًا قبل أن تلتقى بزوجها، بجانب قاعدة أساسية هى أن تشعر بالتقدير والاحترام تجاه زوجها، وإلا فقدت متعتها من هذا اللقاء تمامًا..!!

لقد أثبت العلم الحديث أن النشوة الجنسية عند المرأة تكون أسرع وأقوى إذا كان زوجها من النوع المثير للإعجاب فى تكوينه العضلى والجسمانى والعقلى أيضًا.

إن العملية الجنسية ليست عملية آلية، ولكنها عملية إحساس وشعور وجدانى، وحب وتجاوب بين الزوجين، وسعادة باللقاء لاينظر فيها المحب إلى حبيبه بنظر القياس، لكنه ينظر إليه بعين المحب الذى يشعر بالرضا والسعادة عند اللقاء بحبيبه ليذوبان معًا فى نشوة من السعادة الزوجية.

من الأمور التى يجب توضيحها، أن قمة اللذة الجنسية عند الزوجة غالبًا ماتحدث فى حالة عدم توقعها، وأن توقعها ومحاولة الوصول إليها سيحبط جميع المحاولات للاستجابة الجنسية للزوجة..!!

ويجب ألا يقدم الزوجان على العلاقة الجنسية وهما محملان بطموحات أو أهداف قد لاتتفق مع الواقع كالرغبة فى أن يصلا معًا إلى قمة اللذة فى وقت واحد، فمثل هذا السلوك يؤدى حتمًا إلى ما يسمى بضغوط الأداء النفسية، وذلك من شأنه أن يعود عليهما بخيبة الأمل..!!

يقول الدكتور/ **حافظ يوسف** «طبيب أمراض نساء». فى كتابه **كيف تفكر المرأة**.

أذكر أن زوجة كانت أما لثلاثة أطفال أخبرتنى أنها وصلت إلى قمة اللذة الجنسية لأول مرة فى حياتها الزوجية بعد سبع سنوات من الزواج، وقالت إنها بدأت تعز زوجها من ذلك التاريخ الذى تعتبره بداية حياتها الزوجية الحقيقية..!!

لقد ثبت أن طول فترة الزواج لها تأثير إيجابى على القدرة الجنسية ووصول الزوجة إلى قمة اللذة.. أى أن الرغبة والقدرة الجنسية تزداد أو تتحسن مع مرور الوقت.

إن الزوجة ليست مجرد أداة جامدة مستسلمة للاستمتاع، وليست وعاء لإستقبال المنى، وليست مجرد فرن حاضن لتفريخ الجنين، وإنما لها أحاسيسها النشيطة ومشاعرها الناضجة..

ويجب على الزوج أن يحترم مشاعر زوجته ويراعى شعورها، ويعمل على

إسعادها.. فالأساس فى نجاح العلاقة الجنسية يكمن أصلا فى حقيقة أنها علاقة بين شخصين على قدم المساواة لهما كل الحقوق وعليهما كل الواجبات، كل قبل الآخر.. فإذا انصرف أحدهما إلى إرضاء نفسه فقط، فالنتيجة الحتمية هى الفشل إن عاجلا أو آجلا..!!

إن المتعة الجنسية للمرأة من الأمور الفسيولوجية التى وهبها الله لها وأعطاها الحق فى الاستمتاع بها، لذلك يجب أن تستمتع باللقاء الجنسى فهو حق لاشك فيه.

إن المرأة التى تقول عن زوجها إنه يحبها ثم تتهمه بالأنانية.. إنها فى الغالب تتحدث عن العلاقة الجنسية بينها وبينه.. إنها تتهمه بأنه لايهتم بأحد سوى نفسه.. إنه يبحث عن الراحة على صدرها، ولايبحث عن راحتها على صدره.. إنه يبحث عن راحته، لا عن راحتها..!!

إن سذاجة الزوج وجهله وحاجته إلى المهارة فى أثناء العلاقة الجنسية، قد تكون سببًا فى عدم وصول الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى.. ولاتتألم الزوجة من جوعها الجنسى فحسب، وإنما تكره الحياة التى كلفتها بوظيفة لاتتفق وعنفوانها، ومن هنا تنشأ كراهيتها للحياة الزوجية التى خُدعت بمظاهرها..!!

إنها حقا جريمة يرتكبها الزوج ضد زوجته، لأنه «رجل نصاب» يهتم بإرضاء شهوته وحده.. إنه «إنسان مجرم» لأنه بعيد عن الإخلاص والأمانة والكياسة والحماس أثناء العلاقة الجنسية، إذ يحرم زوجته من المتعة التى كان يجب أن تستمتع بها، ثم إنها لاتعرف اللذات التى تستطيع الاستمتاع بها، والتى كان يجب أن يقدمها لها زوجها.

فما أشد أنانية «الزوج القاسى» الذى يهتم بمتعته ولذته دون اهتمام بلذة زوجته وإمتاعها، والمؤسف أن أمثال هذا الزوج كثيرون..!!

إن تهييج الزوجة جنسيًا دون إروائها وإرضائها، لاتظهر نتائجه السيئة

الخطيرة على الزوجة إذا كانت جامدة متبلدة الإحساس مستهترة بالناحية الجنسية، إذ تبق باردة مستسلمة خلال العلاقة الجنسية كلها، وحينئذ فقط يكون برودها أو جمودها الجنسى من محاسن حظها. . أما إذا أوتيت الزوجة حظًا متوسطًا من الاستعداد البدنى أو العاطفى، فإنها تكون عرضة للعب والآلام النفسية، والتوتر البدنى. إذ يستمر التطلع اليائس دون إرضاء أو أمل فى الإرضاء، لأنه قد أقفلت أمامه الأبواب بطريقة تدعو للاشمئزاز والأسى، وكذلك يستمر القلق الشديد والضيق والاستياء الأبدى العام، والضيق الفكرى الشامل، لأن اشتياق الزوجة لحنان وعطا ، زوجها لم يقابل إلا بالصدود. . !!

يجب أن تدرك الزوجة أن حقها فى الوصول إلى قمة اللذة الجنسية، مساويًا لحق زوجها، وكما يطالبها هو بهذا الحق ولايشعر بالحرج، يجب أن تطالبه هى أيضًا بهذا الحق دون حرج، وتساعده على أن يحققا فى العلاقة الجنسية المتعة الكاملة لهما الاثنين. ويجب أن تدرك الزوجة زوجها وتقنعه أن صبره عليها حتى تصل هى أيضا إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى، يضاعف من لذته ويرفع حرارة العلاقة الجنسية، ويبرز رجولته ويزيد اعتزازها بهذه الرجولة.

المشهد الثامن عشر

«يجب على الزوج أن يوفر لزوجته عوامل الإثارة الكافية والمناسبة لتصل إلى قمة اللذة الجنسية أكثر من مرة فى العلاقة الجنسية الواحدة إذا كانت قادرة على ذلك».

كثير من الرجال لايعلمون أن للمرأة قمة لذة يتعين أن تصل إليها فى العلاقة الجنسية، إنها يمكن أن تصل إلى قمة اللذة عدة مرات فى العلاقة الجنسية الواحدة.

فالمرأة تستمتع كثيراً بالممارسة الجنسية مع الرجل الذى يسمح لها بالوصول إلى قمة اللذة مرات عديدة قبل أن يصل هو إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى.

ولاتنتشى الزوجة بكل معنى الكلمة إلا إذا قامت من بين ذراعى زوجها وقد أحست بنشوة اللذة مراراً وتكراراً..!!

فالزوج سرعان ماتنطفئ شهوته الجنسية عقب القذف مباشرة وترتخى سائر أعضائه بما فيها القضيب، ولا يمكنه استعادة نشاطه الجنسى بأى نوع من الإثارة إلا بعد انقضاء فترة من الراحة والاسترخاء تستمر من عدة دقائق إلى عدة ساعات، حيث يختلف ذلك باختلاف الأزواج والظروف والعمر.

أما بالنسبة للزوجة فلا يشترط مرور هذا الوقت لبدء العملية الجنسية من جديد، وإنما يمكنها أن تستجيب لمزيد من المثيرات الجنسية مباشرة، وتكون قادرة على استعادة نشاطها الجنسى فوراً، ويمكنها أن تصل إلى قمة اللذة مرات متتالية دون أى راحة. ثم تنطفئ شهوتها رويداً رويداً بعد الارتواء حتى تزول بالتدريج، وتخلد إلى الراحة والهدوء والسكينة والنوم المصحوب بالأحلام السعيدة.

إن موضوع تميز الزوجة بإمكانية وصولها إلى قمة اللذة عدة مرات فى اللقاء الجنسى الواحد، قد يكون مفاجأة لبعض المتزوجين، ولكن يجب أن يكون مفهومًا

أن هذا يحدث فى حالة تفوق الزوج فى تكنيك الجماع، بأن يوفر لزوجته عوامل الإثارة الكافية والمناسبة، وكذلك تميز الزوجة بالصحة العامة الطيبة.

إن فترة قمة اللذة الجنسية تستمر من ٣ ـ ١٠ ثوان، وهناك من الزوجات من يبلغن قمة اللذة لفترة مستمرة قد تظل عشرين ثانية أو أكثر حتى دقيقة كاملة.

والزوجة التى لم يتم لها إجراء عملية الختان (الطهارة)، قد تصل إلى قمة اللذة مرتين أو ثلاث مرات أو ١٢ مرة أو أكثر فى علاقة جنسية واحدة..!!

وقد ذكرت بعض الزوجات أن قمة اللذة الثانية والثالثة تكون أشد وأكثر متعة من الأولى.

وكما أن بعض الزوجات قادرات على الوصول إلى قمة اللذة عدة مرات فى علاقة جنسية واحدة، هناك أزواج قادرون على الاستمرار فى نشاطهم الجنسى بعد الانتهاء من العملية الجنسية، ويستمتعون بقمة لذة ثانية وقذف ثان.

والأزواج الذين يحدث لهم قذف ثانية أثناء العلاقة الجنسية، يذكرون أن متعة القذف الأولى تكون أمتع من الثانية، وهذا بعكس ما يحدث للزوجات.

إذا كانت الزوجة من القادرات على تكرار الوصول إلى ذروة اللذة الجنسية، فقد تستمر فى نشاطها الجنسى حتى تحقق ذروة جديدة، إذا كان زوجها لم يصل إلى الذروة (قمة الإثارة الجنسية) والقذف.

أما الزوجة التى لايمكنها بلوغ ذروة اللذة الجنسية أكثر من مرة، أو التى لاترغب فيها، فتنسحب بعد بلوغها ذروة اللذة مرة واحدة وتبتعد عن محاولات زوجها التى تهدف إلى إثاراتها بعد الذروة الأولى. وإذا كان الزوج يقيس رجولته بعدد المرات التى تصل فيها زوجته إلى قمة اللذة الجنسية، فإن هذا قد يجعل الزوجة تتجنب العلاقة الجنسية، خوفًا من عدم وصولها إلى قمة اللذة وبالتالى يتألم زوجها أو يشعر بالإحباط..!!

إن الزوج هو أساسًا المعلم الرائد لزوجته فى أمور العلاقة الجنسية، لذلك

يجب عليه أن يستكشف رغباتها ويستشف مطالبها الجنسية، وأن ينفق وقتًا طويلا يساعدها فيه على بلوغ اللذة الجنسية مرة أو مرات، إن كانت تريد أكثر من قمة.

ومادام الزوج يحب زوجته، فسوف يحاول أن يطمئن إلى أنها قد حققت الحظ الكافى الأوفى من الاستمتاع ببلوغ قمة اللذة، أو الوصول إلى بعض قمم من اللذة، وأنها قد روت ظمأها، ونالت حظها الأكمل من الاستمتاع، وسوف يسعده أن يقول لها أنها منحته لذة عظيمة مماثلة ويسره أن يسمع منها مثل ذلك..!!

إن المرأة تحب الرجل المعطاء الذى يعتبر زوجته كابنة له يحيطها بعطفه وحمايته، وتكون علاقته بها خاصة، فيتألم لآلامها، ولايشبعه إلا إحساسه بإرتوائها جنسيًا وعاطفيًا.. هذا النوع من الرجال يكون الهدف الأساسى من علاقته الجنسية هو إشباع امرأته ثم إشباع نفسه بعد ذلك، وهذا لايعنى أنه رجل مضحى بذاته بل يعنى أن سعادته تكون أولا فى إشباع امرأته ثم إشباع نفسه ثانيًا..!!

المشهد التاسع عشر

«يعتبر الزوج مريضا بسرعة القذف إذا لم يوصل زوجته إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى فى ٥٠٪ من لقاءاتهما الجنسية على الأقل».

«ولايعتبر الزوج مريضًا بسرعة القذف إذا استطاع توفير الهارمونى والانسجام والإشباع فى علاقته الجنسية مع زوجته حتى ولو قذف بعد ٣٠ ثانية فقط..!!»

سرعة القذف تعرف أيضًا بالقذف المبكر أو سرعة دفق المَنِىِّ أو سرعة الإنزال، وهى تجهض العلاقة الجنسية قبل أن تكتمل. إذ إن زمن الانتصاب يتحدد بالقذف، فعندما يخرج السائل المنوى من الرجل يحدث الارتخاء فى القضيب، وتنتهى الشهوة الجنسية بصفة مؤقتة، وبالتالى تنتهى العلاقة الجنسية.

وهناك شبه اتفاق على المدة الطبيعية للاتصال الجنسى الناجح، التى تحسب من بدء دخول القضيب إلى المهبل حتى إتمام عملية القذف، بأنها تتراوح من دقيقتين إلى عشر دقائق، فهى تختلف من شخص إلى آخر، هذا هو الكلام العلمى الذى يجب أن يقال فى هذا المجال، أما الأوهام والخرافات والادعاءات فإنها لاتستند إلى دليل ولاترتكن على أساس، كأن يقال مثلا إن فلانًا من الناس يطيل مدة الجماع إلى أكثر من ساعة، فهذا فى الواقع لا يمثل الحقيقة من قريب أو بعيد..!!

ولاتؤثر مدة عملية الجماع على قوة الشعور بالمتعة والنشوة أثناء قمة اللذة أو الإحساس بالإشباع الجنسى فقد تكون المتعة الجنسية لذيذة جدًا بالرغم من قصر مدة الجماع، وقد تكون المتعة الجنسية منخفضة الحدة وضعيفة على الرغم من طول مدة الجماع..!!

من العوامل التى تساعد على التحكم فى القذف: المهبل الضيق قليل

الإفرازات يؤدى إلى حساسية شـديدة فى القضيب وقذف سريع عن المهبل الواسع كثـير الإفرازات، والامـتناع عن مزاولة الجنس لفـترة طويلة يؤدى إلى سـرعة فى القذف، ومزاولة الجنس باستمرار وبانتظام يؤدى إلى التحكم فى القذف.

فيـمكن أن تحدث سرعة القـذف لأى زوج بين وقت وآخر، وبخاصـة بعد فتـرات التباعد الجـنسى بينه وبين زوجته، مـثل ما يحدث عند ابتـعاد الزوج عن زوجته لمدة طويلة كأن يكون فى سفر ثم يعود وبعـد ذلك يقذف بسرعة وخصوصًا فى الممارسة الأولى.

وأيضًا يمكن أن تحدث سرعة القذف إذا طالت فترة الإثارة والتيقظ الجنسى، والشحن والمداعبة الطويلة قبل العملية الجنسية.

وكلما تقـدم الزوج فى العمـر كلما تأخر القـذف، وهذا ناتج عن اكتـساب الخبرة الجنسية وتعلم القدرة على التحكم فى القذف.

إن أول النصائح الذهـبية لإنجاح العلاقـة الجنسية بين الزوجـين، هى التأنى والاسترخـاء وعدم تعجل الأمور للوصـول إلى النهاية. والتعجل يكـون غما عند الزوج نتيـجة القلق والخـوف من الفشل، أو عند الزوجـة نتيـجة الخـجل، وعدم الاسترخاء، وعدم التحضر اللازم..

لذلك يجب على الزوج ألا يقبل على العلاقة الجنسية وهو محمل بالغضب والهـموم وكل مـشاعـر القلق، لأن ذلك يجـر إلى ضعف الانتـصاب، أو عـدم المحافظة عليه لوقتٍ كافٍ، أو إلى سرعة فى القذف ومن الإحباط له ولزوجته.

لقد وجد أن الاسـتجابة الطبيعـية لحدوث القذف تحـدث فى المتوسط خلال دقيقـتين منذ بدء الإيلاج، وهى فترة قصـيرة بالنسبة للفـترة التى تستغرقـها معظم الزوجات فى الوصول إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى. وأمام هذا الوضع الطبيعى يجب على الزوج أن يحـاول أن يكيف قـدرته الجنسـية، بحـيث يطول الاتصـال الجنسى على قدر المستطاع حتى تـشبع الزوجة هى الأخرى. مطلوب من الزوج أن

يحاول تحقيق بعض الثبات النفسى، فلا ينساق مرة واحدة للإثارة، وليحاول أن تسرى فى جسده تدريجيًا حتى ينقضى وقت مناسب، ويمكن أن يحقق ذلك بطريقة الجماع المتقطع والتى تكون بإدخال القضيب ثم إخراجه، أو بالكف عن الحركة الآلية المعروفة والمصاحبة للجماع ثم وصلها مرة أخرى.

يمكن تأخير القذف بتقليل احتكاكِ القضيب بجدران المهبل، ويتم ذلك بتقليل سرعة تردد القضيب، أو بتقليل المسافة التى يدخلها داخل المهبل، أو بالطريقتين معًا. ولعل احتكاك رأس القضيب بالجزء العميق من المهبل (الواسع المنتفخ) أقل بكثير من احتكاكه بفتحة المهبل (الضيقة). وهذه الطريقة ترضى الزوجة وتسعدها، وبخاصة إذا كانت قادرة على تحقيق عدد من ذروات اللذة المتعاقبة.

بعض أوضاع الجماع تساعد على إطالة فترة اللقاء الجنسى، فالجماع جنبًا لجنب ربما ينفع فى تأخير بلوغ ذروة اللذة والقذف، ووضع الزوجة فى الوضع الأعلى بدلا من الزوج قد يكون له بعض الفائدة فى هذا الشأن.. ولكن اختيار الأوضاع التى يمكن أن تطيل فترة اللقاء الجنسى أمر يتوقف على طبيعة كل زوج، ويختلف باختلاف الأزواج، لذلك يجب أن يجرب الزوج كل أوضاع الجماع ليختار لنفسه أحسنها. ويجب الأخذ فى الاعتبار أنه كلما زادت كمية الاحتكاك فى وضع ما فإن مدة الاتصال الجنسى تقل، والعكس صحيح.

هناك من الأزواج من يلجأ إلى إطالة مدة الاتصال الجنسى بأن يتعمد تشتيت فكره وعقله وعواطفه بعيدًا عن أفكار وأعمال الجنس، ويذهب بذهنه لفترة فى التفكير بشىء آخر، كأن يفكر فى مسألة معقدة أو مشكلة عويصة أو مشاكل العمل ومسائله، حتى تصل الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى، ثم يعود بعد ذلك لما فيه، ولكن هذه الطريقة حتى وإن كانت مفيدة، إلا أن ضررها أعظم من فائدتها، لأنها تسبب الارتخاء وتعتبر فاصلا للاستمتاع بالعلاقة الجنسية..

وقد يلجأ الزوج إلى إطالة مدة الاتصال الجنسى بأن يتعمد إهمال مداعبة

زوجته، فلا يحدث تشويق وتهييج على الإطلاق، وفى هذه الحالة فإن العلاقة الجنسية تصبح شيئًا غير محتمل أو مقبول. فالعبرة فى إطالة مدة العلاقة الجنسية هى أن تكون هذه الإطالة ناتجة عن القدرة الذاتية فى التحكم والسيطرة على النفس فى مرحلة قمة الشهوة، لا أن تعتمد على عنصر دخيل يفقد الزوج الجزء الأكبر من الاستمتاع بالاتصال الجنسى، ليس فقط بتقليل الإحساس، ولكن أيضًا بضعف الاستجابة للإثارة وعدم الاندماج الكامل مع الزوجة مما يجعلها تعتقد أن زوجها غير مهتم بها فينتابها القلق حول أنوثتها فيقل اندماجها هى الأخرى وتطول المدة اللازمة لقضاء شهوتها.

إذا كان الزوج يشعر بالحرج من القذف السريع بما لايحقق للزوجة إشباعًا كافيًا، فعليه أن يعرف حقيقة هامة ليقاوم هذه المشكلة، ويحقق للزوجة مزيدًا من المتعة .. وهذه الحقيقة هى أن الزوجة لاتزال تسعد بالإيلاج، أى بوجود قضيب الزوج بمهبلها، رغم حدوث القذف، فوجود القضيب المرتخى فى حد ذاته داخل المهبل مع مواصلة الحركة الآلية يمنحها لذة..

وتستكمل هذه اللذة باستمرار الالتصاق الجسدى واستمرار التقبيل والعناق وملامسة مواضعها الخارجية الحساسة للإثارة كالشفرين الصغيرين والبظر، وكذلك الثدى وسلسلة الظهر والرقبة .. فكل هذا يكمل لذتها بالجنس إلى جانب ما يحمله لها تجويف المهبل نفسه من إحساس باللذة حتى ولو كان قضيب الزوج مرتخيًا بداخله..!!

المشهد العشرون

«إن سرعة القـذف على الرغم من ظاهرها البسيط إلا إنهـا من أعظم أسباب الشقاء فى الحياة الزوجية، لذلك يجب على الزوج أن يسارع بالعلاج».

سرعة القذف هى الحالة التى يصل فـيها الزوج إلى مرحلة القذف بمجرد أن يحاول الدخـول أو فى الثوانى الأولى من الدخـول إلى المهبل، وبالقطع فـالزوجة لاتصل إلى لذتها الجنسية فتؤدى غـالبًا إلى سوء العلاقة بين الزوج وزوجته، إذ إن الزوج يفقد ثقته بنفسه مع تكرار هـذه الحالة، وقد ينظر بخجل شديد إلى زوجته، وقد يلازمه عدم الثقة والخوف مع تكرار هذه العملية فتحدث تكرارًا مع كل جماع وتصيـر عادة عنده، ويؤدى ذلك بالزوجة إلى ضـغط شديد على أعصابهـا وتبدو عصـبيـة جدًا، أو قـد يؤدى ذلك إلى كره شـديد للعمليـة الجنسيـة أو للزوج أو للأولاد، وتتأثر المعاملات بين الزوج والزوجة تأثرًا شديدًا فى الحياة العائلية..!!

إن سرعة القذف قـد تعوق إحساس الزوجة بالنشوة الجنسـية، فمن المعروف أن الانتصاب عادة ما ينتهى بعد القذف مـباشرة، لأن الشىء الطبيعى لعضو انتهت مهمتـه أن يستريح، ولذلك يحدث الارتخاء وتنتهى العلاقـة الجنسية تمامًا دون أن ترتوى الزوجة، مما يصيبـها بالفشل الذريع، لأن إشباعها يستلزم اسـتمرار العلاقة الجنسيـة لوقت أطول. وتبدأ المشكلة عـندما تكون الزوجة مـستعـدة تمامًا لإشـباع شهوتها الجنسية، فتفاجأ بانتـهاء الزوج من العملية الجنسية فى ثوان معدودات قبل أن تصل إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى..!!

إن سرعة القذف مـعناها حرمان الزوجة من تفريغ شحنـات غريزتها بصورة كاملة، ومـعناها إيصال الزوجة إلى بداية طريق اللذة الجنسـية أو منتصفـه وتركها تائهة منفعلة غاضبة مع نفسها وكارهة للعملية الجنسية..!!

فالقذف السريع يـحقق المتعة للزوج وحده، ويترك الزوجـة تعسه ـ كالرقص على السلم ـ دون ارتواء، ويجهض استمتاعها بالعلاقـة الجنسية، فتتوتر أعصابها،

ويعتريهـا قلق وأرق وإحباط مع تكرار العلاقة الجنسـية غير المُشبـعة، بسبب تكرار إثارتها وفشلها فى الوصول إلى قمـة اللذة والإشباع الجنسى، وينتهى بها الأمر إلى البرود الجنسى أو فشل الحياة الزوجية فى كثير من الأحيان. . !!

إن مدة الجمـاع تختلف من شخص إلى آخر، فـبعض الأزواج أوتوا القدرة على إطالة أمد الجـماع إلى الحد الذى يكفى لإرضاء زوجـاتهم وإشباع رغبـتهن، بينمـا يشكو البعض الآخـر من سرعـة الإنزال بالرغم منه، وأحيـانًا قبل أن يـبدأ الجمـاع بلحظات، مما يسـبب الهم والحزن للزوج والضـيق والملل للزوجة، ومـتى تكرر هذا الأمر أصبح لدى الزوج نوع من الخشية والخوف والهيبة من الإقدام على العملية الجنسيـة من أصلها، الأمر الذى يصبح من جرائه عدم حـصول الانتصاب نفسه، ويتطور الأمر إلى حالة ضعف جنسى تستدعى علاجًا. . !!

إن سرعـة القذف تـسبب فى العـديد من الخلافـات العائلية وفـشل بعض الزيجات، إذ إنها كثيرًا ما تـؤدى إلى اضطراب وتعثر الترابط النفسى بين الزوجين وسوء العلاقة بينهـما بسبب عدم حصول الزوجة على حقّهـا الطبيعى فى الوصول إلى قمة الإشباع الجنسى والاستمتاع بالعلاقة الجنسية حتى نهايتها. وقد يفقد الزوج ثقتـه بنفسه بعـد تكرار هذه الحالة، مما قد يجـعله ينظر إلى زوجته بخـجل شديد ويشعر بالقلق نتيجة إحساسه بأنه قد خيب رجاءها فيه. . !!

إن سرعة القذف على الرغم من ظاهرها البـسيط إلا إنها قد تؤدى إلى فشل الحيـاة الزوجية، لأن الزوجة لاتسـتطيع أن تستمـتع بالممارسة الجنسـية الاستمـتاع الطبيعى الذى هو من حـقها، مما يجعل المعاشرة الزوجـية أمرًا غير مسـتحب لها، يسبب لها الألم ولايعطيها المتعـة، وهذا يؤدى بدوره إلى خلل فى العلاقة الزوجية قد ينتهى إلى نتائج سيئة. .

فواقـع الأمر أن سـرعة القـذف عند الزوج هى شكوى للزوجة أكـثر منـها شكوى للزوج المصاب نفسه، لأن الزوجة هى التى تشعر بها وتعانى من وجودها،

وإهمال الزوج للسعى للعلاج هو فى الحقيقة إهمال لحق زوجته عليه وحقها فى المعاشرة الزوجية الممتعة، فلا أنانية فى الجنس.

ربما جاز القول إن سرعة القذف هى أكثر المشاكل الجنسية شيوعًا بين الأزواج، وبالرغم من ذلك نجد أن بعضهم يهملون العلاج طالما أن الانتصاب لازال طبيعيًا، وهذا مفهوم خاطئ نريد أن نلفت النظر إليه فالواقع أن سرعة القذف تعد فى حد ذاتها صورة من صور الضعف الجنسى، فما بالنا أن إهمال علاجها يؤدى تدريجيًا إلى ضعف قوة الانتصاب لتصبح المشكلة بعد ذلك مزدوجة بسرعة القذف وضعف الانتصاب هذا بالإضافة إلى ما تسببه من آثار سيئة على الزوجة تنعكس بدورها على الزوج الذى يشعر بالإحباط وعقدة الذنب تجاه زوجته التى لم يستطع أن يوفيها حقها، لذلك يجب أن نسارع بالعلاج لأنه يؤدى إلى نتائج إيجابية طيبة وفى وقت وجيز.

والطبيب المختص بعلاج سرعة القذف هو «أخصائى الأمراض النفسية»، وليس أخصائى الأمراض التناسلية أو أخصائى المسالك البولية ـ كما يعتقد البعض ـ لأن أسباب سرعة القذف غالبًا ترتبط بالحالة النفسية، ولاتعنى وجود سبب عضوى، حيث تشكل الأسباب النفسية مايقرب من ٨٠٪ من أسباب سرعة القذف؛ وفى حالات قليلة تحدث سرعة القذف نتيجة لوجود مرض عضوى، مثل تضخم البروستاتا أو التهابها، أو الالتهاب الشديد لمجرى البول، أو وجود مرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية، هنا يستلزم الأمر استشارة طبيب المسالك البولية بعد استثناء العامل النفسى كسبب شائع لسرعة القذف.

إن علاج سرعة القذف يعد من الأمور السهلة الميسورة فى الغالبية العظمى من الحالات، إلا أنه يعتمد على الوصول إلى الأسباب الحقيقية والعوامل المساعدة عليه، وذلك من خلال الفحص الدقيق وإجراء التحاليل المعملية والاختبارات الطبية اللازمة.

من الضرورى أن يكون واضحًا أن استعمال المراهم كجزء من علاج سرعة القذف - وليس كعلاج كلى - قد ينصح به الطبيب الأخصائى فى فترة ما أثناء العلاج، ولكن دوام استعمالها قد يؤدى إلى أضرار يكون الشخص فى غنى عنها، أهمها وأبرزها أن يتعود الشخص عليها تعودًا تامًا فلا يستطيع القيام بالعملية الجنسية إلا باستعمالها، وهنا وجه الخطورة.

كما أن اللجوء إلى استعمال مثل هذه الدهانات بصفة مستمرة هو فى حد ذاته إنقاص لثقة الزوج فى نفسه وقدراته أمام نفسه وأمام زوجته. . !!

إن بعض الأزواج يقبلون بشدة على الدهانات. . دون إرشاد الطبيب. . إنهم يعتقدون وخاصة الشباب، أنها تمنحهم أقصى درجات الفحولة والمتعة واللذة فهل هى كذلك؟!

إن الدهانات ليست إلا مخدرات موضعية لتخدير نهايات الأعصاب الموجودة فى مقدمة العضو التناسلى (القضيب)، وعلى هذا الأساس فإن التخدير الموضعى المؤقت هو لإطالة الانتصاب وتأخير القذف بعض الشيء وهو لايستعمل إلا فى حالات سرعة القذف فقط، ولفترة محدودة جدا، وتحت إشراف الطبيب وبإرشاده، غير أن هناك خطورة من استعمال هذه الدهانات بصفة مستمرة، لأن بعضها يحتوى على مواد كيماوية تحدث حالة من الحساسية والأنزيما بجلد القضيب، وكذلك الحال بالنسبة للزوجة، إذ قد يحدث لها التهاب نتيجة هذا المخدر الموضعى الموجود فى مقدمة القضيب.

وينصح فى حالة استعمال المرهم كعلاج لسرعة القذف، أن يوضع المرهم على رأس القضيب، وأن يمسح المرهم قبل بداية العملية الجنسية، لأن آثار المرهم إذا لامست الجهاز التناسلى للزوجة فإنها بالتالى تخدره وبذلك تكون الزوجة صعبة الإثارة الجنسية. . !!

إن استعمـال الأدوية والعقاقير المقوية للانتصـاب أو التى تمنع القذف السريع يحتاج للإشراف الطبـى، لأنها عقاقير تحتـوى على مواد منشطة للدورة الدموية أو مهدئة لـلجهاز العصبى وهـو ما قد يضر بصاحـبها بل ويعرضـه للخطر إذا أساء استخدامها، ولكن فائدتها تكون واضحة إذا أحسن استعمالها تحت الإشراف الطبى اللازم.

إن استعمال الماء المثلج فى تدليك العضـو الذكرى (القضيب) كوسيلة لإطالة مدة الاتصـال الجنسى، أمر بالغ الخطورة وقـد يسبب أضـراراً ممتدة، لأن العـضو الذكرى ملىء بالدم الحـار كباقى الجسم وتبريده قـد يحدث تجلطات مفاجـئة تسد قنوات الانتصاب وتحدث ضعفًا أو عجزًا جنسيا لايمكن علاجه..!!

المشهد الحادى والعشرون

«إن الكفاءة الجنسية تقاس ـ فى المقام الأول ـ بالكَّيف وليس بالكم..!!».

يحلو للبعض أن يقول إن عدد مرات الجماع تشير إلى مدى حب الرجل لزوجته، فالرجل كثير الجماع هو رجل كثير العشق والهيام بزوجته، ومن كان قليلا فى ممارسته الجنس مع زوجته كان زاهدًا فيها وليس محبًا لها. . بل وهناك الكثير من الأزواج الذين يخيلون أنه كلما زاد عدد مرات الاتصال الجنسي يوميًا كلما تعلقت به الزوجة، وكأن الرجولة مرتبطة بعدد مرات الجماع. . وهذه كلها مفاهيم خاطئة تمامًا. . لأن الجنس ليس هو الوحيد فى التعبير عن مشاعر الحب والكراهية، فهناك عوامل أخرى وظروف كثيرة تؤثر فى الرغبة الجنسية، إيجابًا وسلبا، رغبة وممارسة. . هناك النظرة الحانية الدافئة من الزوج لزوجته ومن الزوجة لزوجها، وهناك الكلمة الطيبة مع المشاركة الوجدانية، والتعاطف الإنسانى النبيل فى المحن والمفاجآت التى تمر بالإنسان. وكثير من الرجال لهم قدرات جنسية فائقة ولكنهم متغطرسون متكبرون جفاة الطبع مما يجعل النساء تزهد فى معاشرتهم لهذا الجفاء وهذه الغلظة. وليس مطلوبًا من الإنسان أن يكون ملاكا معصومًا، ولكن يكفى أن يكون شخصًا متوازنًا نفسيًا ومعتدلا من كل الوجوه.

يجب على الزوج ألا يحاول إطلاقا الاستزادة من العمل الجنسى بدافع من الرغبة فى أن يجعل من نفسه بطلا جنسيًا، أو أن ينافس زوجًا آخر فى هذا المضمار، عليه أن ينسى هذه الأمور كلها وهو يحاول الاستزادة من الجنس، وأن يتوخى أولا وأخيراً مصلحة شريكته.

إن الزوجين فى حاجة إلى الحب بالقدر الذى يريدانه وإلى الحد الذى يستطيعانه . . ولتكن رغبتهما الخاصة مرشدتهما إلى ذلك.

ويجب على الرجل أن يدرك أنه ليس فى سباق مع الرجال الآخرين ليثبت أنه الأقوى والأكثر فحولة. . وليس فى مواجهة مع امرأته ليثبت لها أنه رجل قوى وقادر جنسيًا بما يكفى لأن تدين له بالكثير جدًا وحتى آخر العمر.

إن الزوجين السليمين لايقارنان نفسهما بأى زوجين آخرين، لأنهما يهتمان برغبتهما الخاصة ولا يحاولان أن يقيسا نفسهما بما يستطيع غيرهما تحقيقه أو أن يسعيا للدخول فى سباق مع غيرهما . . إنهما يسعيان لبلوغ أعظم قسط من المتعة الجنسية بدون أن يقللا من قيمة المتع الأخرى فى الحياة الإنسانية. . فإذا تولد فى نفس الزوج والزوجة اعتقاد بأنهما لايحققان فى حياتهما الزوجية القدر الذى يستطيعانه من المتعة الجنسية، كان بوسعهما القيام بمحاولة لزيادة عدد المرات أو إطالة مدتها لابقصد الدخول فى سباق مع الآخرين وإنما بدافع الحصول على المزيد من المتعة الجنسية.

إن الزوجين الصحيحين يستطيعان أن يحاولا تهيئة الظروف التى تساعد على زيادة عدد مرات الاتصال الجنسى بدلا من تخفيضها، ولكن إذا لم تتهيأ هذه الظروف فإنهما يتقبلان بكل شهامة التخفيض المؤقت لنشاطهما الجنسى.

يجب ألا يتخلل الروتين العلاقة الجنسية بين الزوجين، فاللمسة أو الكلمة قد تعنى الكثير، فى حين أن المضى فى هذه العلاقة وكأنها واجب ثقيل يقتل الحب. .

يجب على الزوج أن يوقن بأن العملية الجنسية ليست واجبًا يؤديه ويحتمه الدين وتفرضه الشرائع فقط، ولكنها عملية فسيولوجية كالأكل والشراب تؤدى إلى استمتاع الزوجين بها كوجبة غذائية شهية أو كوب من العصير المثلج فى يوم صيف شديد الحرارة.

إن الزوجين الصحيحين المتفاهمين يشعران بالرغبة فى ممارسة الجنس دون أن يشعران بأن ذلك واجب لابد من أدائه. وبوسع الزوجين أن يكونا سعيدين مع بعضهما البعض حتى ولو منعتهما الظروف من ممارسة الحب.

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين يجب أن تخضع أولا وأخيرا ـ لوجود الرغبة عندهما معًا، والتى يحكمها أشياء كثيرة مثل الحالة المزاجية ووجود العاطفة

وعدد سنين المعاشرة الزوجية. . فلا يمكن أن يسفر اللقاء الجنسى عن المتعة المنشودة إذا كان أحد الزوجين يشعر بالاكتئاب لأى سبب من الظروف. .

ولايمكن أن تكون عدد مرات العلاقة الجنسية فى شهر العسل أو فى الشهور الأولى من الزواج مثل عدد المرات بعد عشر سنين من الزواج.

ولايمكن كذلك أن تتحقق المتعة المنشودة إذا لم يتوفر الحب والمودة بين الزوجين مهما زاد عدد مرات العلاقة الجنسية. ولابأس أن تعاد الكَرَّة فى نفس اللقاء بعد فترة من الارتياح، إذا أحس الزوجان بميلهما لذلك وتبعًا لمقدرتهما. . وبالطبع فإن مرتين فى اللقاء الواحد عدد يرضى معظم الزوجات، افتراضًا بأن أول مرة قد تكون سريعة من طرف الزوج، إذ يأتى القذف مبكرًا بعض الشىء، بذلك يمكن اعتبارها «تحضيرا» للمرة الثانية، والتى تكون أكثر تركيزًا وإتقانًا، وإذا لم يقدر أحد الزوجين على المواصلة، فلا يجب أبدًا إعادة الاتصال الجنسى، فربما يفشل الزوج وبالتالى يتوتر، أو تتألم الزوجة وتتعب إذا كانت غير مستعدة جسمانيًا للمواصلة، أى أن وجود الرغبة فى النهاية هو الذى يحكم كل شىء.

إن النهم الجنسى يعنى الإصرار على الممارسة الجنسية فى كل الأوقات تحت مختلف الظروف حتى لو لم يرغب الطرف الآخر فى ذلك . . فمثلا هناك بعض الرجال يحلو لهم الممارسة الجنسية اليومية تحت ادعاء المحافظة على الصحة والرغبة فى الاستمتاع واللذة كوسيلة سهلة وميسرة باستمرار، وقد لاتكون الزوجة فى حالة استعداد دائم لذلك فيحدث التصادم ويلقى الرجل على زوجته الاتهام بالكراهية وعدم الأنوثة وغير ذلك. وهذا النوع من الرجال تتحكم فى تصرفاتهم الرغبات الحسية وحدها، فالجنس فى مفهومهم هو اللقاء العضوى بين الأعضاء التناسلية، أى بين العضو الذكرى والمهبل، أى علاقة عضوية حسية فقط تنتهى عادة بأن يقذف الرجل وتنطفئ رغبته دون مراعاة للزوجة أو دون اهتمام برغباتها. . !!

وقد تكون الزوجة أصلا متجاوبة جنسيا ولاتشكو من البرود الجنسى لأن

علاقتها الجنسية تسير سيرها الطبيعى وتصل إلى قمة اللذة بشكل معقول، ولكن الإلحاح والطلب المستمر، والمتتابع قد يؤدى إلى نفورها وتمردها ثم محاولة التهرب بأى سبب من الأسباب لتبدأ دورة من المشاحنات والاتهامات بعدم الإخلاص وقد ينتهى الأمر بالطلاق وتدمير أسرة بأكملها. . !!

هذا الرجل المصاب بالنهم الجنسى فى واقع الأمر مريض نفسى دون أن يدرى، وللأسف الشديد أن هذا النوع من الرجال يوجد بين كل طبقات المجتمع من أعلاه إلى أسفله، ويجمع بين أستاذ الجامعة وبين فراش المكتب، بين الطبيب وبين سائق الأتوبيس. . !!

إن العلاقة الجنسية تشبه مقطوعة موسيقية متكاملة ومتجانسة يقودها «مايسترو» ماهر يقدم أحلى الألحان، ولكن إذا شذ منها عازف وحاول أن يطغى على الآخرين خرج النشاز الذى يؤذى الآذان وينفرها. .

والنهم الجنسى يؤدى بصاحبه إلى التركيز على آلة موسيقية واحدة دون مراعاة للآلات الأخرى، فهو يندفع إلى الأعضاء التناسلية الأساسية ويركز عليها، وقد لاتكون الزوجة مستعدة الاستعداد الكافى فيكون النفور والفشل، ثم يروح يتعجب من حال زوجته التى ترفض «النغمة» على حد قوله، وهو لايعلم أنها نغمة مكروهة لسوء عرضها وسوء استعمالها. . !!

إن الاعتدال فى الجنس كأى غريزة أخرى أمر مرغوب وضرورى وصحى كالإعتدال فى الأكل والشرب. . فمثلا إذا كان الزوجان فى حالة صحية كاملة فإنهما يمكنهما ممارسة الجنس مرتين أو ثلاث مرات فى الأسبوع بلا أى متاعب مادامت هناك رغبة متبادلة بين الطرفين.

إن الاتصال الجنسى مرة واحدة وموفقة خير من عشرات المرات تتم فى أوقات غير مناسبة أو بطريقة ميكانيكية أو تحقيقًا لرغبة طرف واحد.

إن كثيراً من النساء يقررن بأن لهن دوافع جنسية أقوى من أزواجهن، وأنهن

فى الحقيقة غاضبات بسبب عدم كفاية أزواجهن لهن. . وفى هذه الحالة يكون التفاهم والتسامح، وأحيانًا النصيحة الطبية، مرغوبًا فيها لحل المتاعب والإشكالات التى تنشأ من موقف كهذا.

بعد وصول الرجل إلى قمة اللذة ونزول المنى، فإن المدة اللازمة ليستجمع قوته ويعاود جماع زوجته مرة أخرى تختلف من شخص لآخر وتتراوح بين دقائق إلى ١٢ ساعة، وعمومًا فإن بضع ساعات يجب أن تمر حتى يستطيع الرجل أن يجامع زوجته مرة أخرى. .

ومن التوجيهات النبوية فى هذا الأمر، حديث رواه الإمام مسلم فى صحيحه وغيره. قال رسول الله ﷺ: «**إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود، فليتوضأ بينهما وضوءا**». وفى رواية «**وضوءه للصلاة**».

ولايخفى ما فى الماء من فائدة فى إعادة النشاط والقوة كما أثبتت التجارب وليس هناك عدد محدد شرعًا للجماع فى الأسبوع، بل إن ذلك يتعلق برغبة الزوجين.

يعتقد كثير من الرجال والنساء أن الرجل القوى المفتول العضلات ذا الجسم الجميل الفارع يكون قوى أيضًا فى الممارسة الجنسية على عكس الرجل النحيف الذى يبدو على مظهره الضعف. ولكن هذا اعتقاد خاطئ ليس له أساس من الصحة. . إذ ليس هناك أى ارتباط بين القوة العضلية والقوة الجنسية. فقد يكون الرجل قوى البنية ولكنه ضعيف جنسيا، وقد يكون ضئيل الجسم ولكنه قوى جنسيًا. . فالقوة الجنسية تختلف من رجل لآخر وتعتمد على مدى نشاط الغدد التى تتحكم فى الهرمونات الجنسية التى تفرز داخل الجسم، ومدى التوافق العاطفى بين الرجل والمرأة، وكذلك على الحالة النفسية للرجل، إذ إن لها الأثر الأكبر فى الممارسة الجنسية.

هناك سؤال يطرح نفسه الآن هو: هل الزوجة يرضيها من العلاقات الجنسية الكم أم الكيف؟

والإجابة: لاشك أن الاثنين يكملان بعضهما، فالزوجة لايرضيها من المعاشرة الجنسية عدد المرات فقط، وإنما تتطلع كذلك إلى تفجير أحاسيسها بالمتعة، وذلك يتوقف على معرفة أماكن الإثارة الجنسية بجسدها، وهذا ما يكتسبه الزوج بالخبرة، ويتوقف كذلك من الناحية النفسية على مدى شعور الزوجة بالانسجام العاطفى بفضل ما يغمرها زوجها بمشاعر الحب والإحساس بالدفء والحنان تين يديه.. فلا شك أن العلاقة الجنسية المقترنة بالحب يكون له طعم آخر عن العلاقة المعتمدة على مجرد الاتصال الجسدى.

والحقيقة أن معظم الزوجات لايسعدهن من العلاقات الجنسية الكم بقدر ما يسعدهن الكيف، فربما مرة واحدة فى الأسبوع تبعث فى الزوجة كل جوانب المتعة والإشباع عما يحققه لها من المتعة عشرات المرات، وذلك إذا امتزج الأداء الجنسى بالحس العاطفى، وأدرك الزوج من خلال خبراته السابقة المواضع التى يسعد زوجته ملامستها وتحسسها، وقبل كل ذلك لابد أن يكون الزوجان مهيئين نفسيًا وجسمانيًا للقاء الجنسى فالعلاقة الجنسية تحتاج إلى أن يكون الزوجان فى قمة اللياقة النفسية والبدنية، وبغير ذلك تتحول إلى عملية أقرب مايكون إلى الحيوانية سرعان ماتنفر منها الزوجة بل وتصيبها بالغثيان أحيانًا..!!

إن العبرة ليست بكثرة العلاقات الجنسية بين الزوجين فالثابت أن العلاقة الجنسية المتأنية التى يحرص خلالها كل من الطرفين على إمتاع الآخر حتى يبلغا قمة اللذة والارتواء الجنسى، أفضل كثيراً من عشرات العلاقات المبتسرة المبتورة التى لاتروى الظمأ ولاتطفئ الشهوة.. فالقوة والقدرة الجنسية بين الزوجين تقاس فى المقام الأول بمدى تبادل الاستمتاع باللذة والوصول إلى درجة الرضا والإشباع الجنسى، وهذا المقياس هو الأمر الرئيسى فى قياس مدى صلاحية العلاقة الجنسية والقدرة الفردية للزوجين.

لايصح أن يهتم الزوجان بعدد مرات العلاقة الجنسية والإكثار منها، فمرة واحدة قد يكون فيها «البركة»، مرة واحدة كاملة ممتعة قد تشبع الزوجة أكثر من بضع مرات لاتشبع ولاتغنى من جوع جنسى..!!

المشهد الثانى والعشرون

«إن قيام الزوجين بوضع جدول محدد لممارسة الجنس، يقضى على أى إمتاع أو تلذذ من العلاقة الجنسية».

من الخطأ الفادح أن يخصص الزوجان ليلة أو أكثر بعينها كل فترة ـ وليكن أسبوعيًا مثلا ـ لممارسة الجنس وكأنه عملية آلية تجرى بحساب دقيق، ومواعيد ثابتة. . !!

إن الجنس لايمكن أن يخضع لجدول حسابى أو مواعيد زمنية للممارسة . . واعتياد الزوجين على ممارسة الجنس فى مواعيد محددة أو بعدد معين من المرات كل أسبوع أو كل شهر خليق بأن يولد الرتابة والملل على الحياة الزوجية وأن يقضى على أى إمتاع أو تلذذ من الممارسة الجنسية. .

فالجنس رغبة جسدية ونفسية معًا، وعندما يكون هناك حاجة إليها فإن الجسم نفسه يصرخ لإشباعها. فالتوتر الذى تحدثه الحاجة للإشباع الجنسى لايمكن إلغاؤه أو تلافيه، وهو توتر يشمل الجسم كله وليس الأعضاء التناسلية فقط، وعدم إرضاء هذه الرغبة وكبح جماح هذا التوتر يجلب للإنسان ألوانًا من التعاسة والقلق والمرارة. . !!

كثير من حالات الضعف الجنسى تنشأ من الالتزام بمعدلات معينة للاتصال الجنسى أو الالتزام بمناسبات أو أيام محددة. . فقد لاتكون لدى الزوج الرغبة فى هذا اليوم أو ذاك ليتمكن من مباشرة الجنس بطريقة مُرضية. . وقد لاتكون الزوجة فى حالة استعداد جنسى أو عاطفى للاتصال الجنسى وحينئذ يصعب بل قد يستحيل إيصال الارتواء الجنسى إليه. .

وبتكرار هذه الحالة ينتاب الزوج الشعور بالضعف الجنسى، وتصاب الزوجة بتقزز واشمئزاز من العلاقة الجنسية ينتهى بها إلى البرود الجنسى. . !!

إن تحديد الـزوج لزوجته يـومًا معـينًا لممارسـة الجنس معـها، يقـضى على توقعاتهـا بالنسبة لباقى الأيام، ويحد من الخـيال الذى يلعب دورًا لا غنى عنه فى العملية الجنسية..!!

إن تحديد الزوج أيامًا معينةً فى الأسبوع يتم فيها اللقاء الجنسى، هذا التحديد يفقـد طعم هذا اللقاء، لأنه يتحـول إلى عادة ولايمكن أن يحـصل الزوجان على المتعة بالتعود لأن عنصر الإثارة هنا يكون مفقودا.

المشهد الثالث والعشرون

«إن التغذية الجيدة نوعًا تعتبر منشطًا فعالاً للشهوة الجنسية للزوجين».

لاشك أن القدرة الجنسية ترتبط بصحة الجسم عمومًا، فإذا توفرت الصحة تحسن الأداء والعكس صحيح، وذلك من حيث الكم وليس الكيف، والكم بمعنى وجود القدرة على التكرار وزيادة عدد مرات الجماع، وتوافر الهمة والنشاط وهو ما يتطلبه الأداء الجنسى من الناحية الميكانيكية كشىء يعتمد على الحركة لإثارة المتعة وضرب مواطن اللذة. أما الكيف، فذلك متروك للخبرة. .

ولاشك أن نوعية الغذاء هى أحد دعائم الصحة العامة والصحة الجنسية على وجه الخصوص، فالغذاء الأفضل يؤدى لجنس أفضل. وهذه العلاقة معروفة منذ الأزل، وتدركها أغلب الزوجات ويشهد عليها ما ينعم به الزوج فى شهر العسل من أطباق شهية مغذية تتفنن فى صنعها الزوجات.

وإذا كان المثل الشعبى يقول **«الطريق إلى قلب الرجل معدته»**، فيصح أيضًا أن نقول: **«الطريق إلى شهوة الرجل معدته»**.

ولابد أن يمر وقت لايقل عن ساعتين بعد الأكل لممارسة الجنس دون إرهاق، لأن عملية الهضم تكون قد انتهت الدورة الدموية إلى باقى أجهزة الجسم لمواجهة ماسيحدث بعد ذلك.

تناول البروتينات يعتبر أمراً ضرورياً للحفاظ على كفاءة القدرة الجنسية

بما أن جميع الهرمونات قائمة على أساس البروتينات، بما فى ذلك الهرومونات الجنسية التستوستيرون عند الرجل والأستروجين والابروجستيرون عند المرأة، بذلك يصبح تناول البروتينات أمراً ضرورياً للحفاظ على كفاءة القدرة الجنسية.

وأفضل أنواع البروتينات صحيًا وخير معين للنشاط الجنسى، هى البروتينات

الموجودة باللحوم البيضاء مثل الأسماك والدجاج، والموجودة باللبن والجبن الأبيض.

والسمك يزيد القدرة الجنسية عند الرجل ويزيد من تكوين المنى:

أكل السمك يزيد المنى ويقوى الرغبة الجنسية. فتناول الأسماك والأطعمة البحرية مثل الجمبرى والاستاكوزا والكابوريا مفيد جنسيًا للرجل والمرأة على السواء، لاحتواء هذه الأطعمة على اليود الذى يقوى الرغبة الجنسية.

فيتامين (أ) أحد أسرار اللذة الجنسية:

إن فتامين (أ) من أهم الفيتامينات خاصة للمرأة، فهو يضمن لها جمال البشرة ونضارتها، ونقصه يسبب جفاف الجلد وتشققه مما يتعارض مع اللذة الجنسية القائمة على الاحتكاك والملامسة.

أما عند الرجل فيعتبر فيتامين (أ) ضروريًا بصفة خاصة لسلامة البروستاتا والخصيتين.

ويتوفر فيتامين (أ) فى معظم الخضروات الطازجة الخضراء والصفراء، مثل الجزر بصفة خاصة، وكذلك فى الفاكهة، مثل البلح والمشمش والمانجو.

الخس يقوى القدرة الجنسية:

إن الخس على الأخص له كل التقدير من بين عائلة الخضروات الورقية بصفته من أفضل الأغذية كمقوى للقدرة الجنسية.

ونظرًا لهذه المكانة العالية للخس فهو يستحق أكثر من أن يؤكل ضمن مكونات السلطة الخضراء، بل يؤكل كخسة قائمة بذاتها.

التمر يزيد المنى ويقوى الرغبة الجنسية:

التمر هو ثمار النخيل اليابسة. وذكره ابن سينا فى قانونه فقال: التمر يزيد المنى.

هذا والتمر معروف بأنه يزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرفة.

القرفة تنشط القوة الجنسية:

تستخدم قشور القرفة فى عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية، ولذلك فإنه يستخدم كثيراً فى ليالى الشتاء الباردة كمشروب يزيد من الشعور بالدفء.

الزنجبيل يهيج الشهوة الجنسية جداً:

ذكر داود الأنطاكى الزنجبيل فى التذكرة فقال: يهيج الباءة جداً (يعنى الجنس).

البليلة منشط جنسى:

تعتبر حبات القمح الغير منخولة من أغنى المصادر بفيتامين «هـ» المعروف بتأثيره الجنسى كمثير للرغبة ويساعد فى تكوين المنى، بالإضافة إلى فيتامين «ب١» المقوى للغدد التناسلية.

لذلك أرشح لك مغلى القمح مع اللبن (البليلة)، فتعتبر من أفضل الأطعمة الجنسية.

إذا أردت التسلية.. فعليك بالفول السودانى فهو يزيد المنى ويقوى الرغبة الجنسية:

تعتبر حبات الفول السودانى مصدراً غنيًا بفيتامين «هـ» لذلك عرف أنه يزيد المنى ويقوى الرغبة الجنسية.

المشهد الرابع والعشرون

«الجنس دون جماع فى أيام حيض الزوجة ليس فقط من المباح بل إنه سنَّة».

لقد بين رسول الله ﷺ سلوك الزوجين بعضهما مع البعض أثناء حيض الزوجة فقال فى حديث أنس الذى أخرجه مسلم وأبو داود: «.. واصنعوا كل شىء إلا النكاح». أى إلا الجماع.

أخرج الشيخان عن عائشة أنها قال: «كان رسول الله ﷺ يأمر إحدانا إذا كانت حائضا أن تتزر، ثم يضاجعها. وقالت مرة: يباشرها». والمراد بالمباشرة هنا أى لمس بشرة الرجل بشرة المرأة، أى يستمتع بجسدها على أى وجه غير الجماع.

ولم يكن الرجال وحدهم هم المتطلعون إلى هذا النوع من الإرواء، بل كان النساء يسألن عنه. وقد ذكر ابن سعد أن الصهباء بنت كريم سألت عائشة: ما للرجل من امرأته إذا كانت حائضًا؟ قالت: «كل شىء إلا الجماع».

لقد حرم الإسلام الجماع فى فترة الحيض، ولكن الجنس دون الجماع فى أيام الحيض ليس فقط من المباح ولكنه سنَّة، فقد أخرج البيهقى فى بعض أزواج النبى ﷺ قال: «كان النبى ﷺ إذا أراد من الحائض شيئًا ألقى على فرجها ثوبًا ثم صنع ما أراد».

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين لاتقتصر على مجرد اللقاء الجنسى وهو الجماع وإنما لابد من الاستمتاع بالزوجة بما دون الجماع كاللمس والنظر والمداعبة وغيرها ولو كان المراد من إشباع الناحية الجنسية الجماع وحده لما شرع الإسلام الاستمتاع بما دون الفرج من الحائض أثناء حيضها، لأن جماعها حينئذ حرام، ولكن الشخصية المهذبة ـ السوية المستقيمة ـ تتطلب إشباعًا آخر غير الإشباع الناشئ من اللقاء الجنسى، وهو ما شرعه رسول الله ﷺ وفعله بنفسه تشريعًا للأمة فى كل زمان ومكان.

إن الزوجة يسعدها ويشجعها أن تعلم أن زوجها لايريدها للفراش الجنسى فقط، وإنما يريد منها الائتناس بها، والاستمتاع بمميزاتها المتفوقة فى الأنوثة فى نظره، حتى فى الحالات التى تدعو إلى النفور والتقزز وفى حالة الحيض..

فلا شيء يؤلم المرأة نفسيًا قدر ما يؤلمها يقينها بأنها مرغوبة للجماع وحده دون اعتبار زائد عليه..

فمن الظواهر المؤكدة أن الكثير من الزوجات يسرهن ويسعدهن أن تكون خلوة زوجها معها فى بعض الأحيان قاصرة على كل أنواع الاستمتاع ما عدا الجماع، حتى تتأكد من إنها مرغوبة من زوجها لذاتها، ومن أنها تملك قدرًا كافيًا من المغريات لزوجها غير الجماع..!!

يحرم على الزوج أن يأتى أهله أيام الحيض والنفاس فقد حرم القرآن والسُّنَّة جماع الحائض، فقال تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾ [البقرة: ٢٢٢] يعنى اعتزلوا جماعهن.

ونهى الرسول ﷺ عن جماع الحائض أما تحريم إتيان المرأة فى النفاس فقد ثبت فى القياس، حيث قاس الفقهاء النفاس على الحيض لاشتراكهما فى العلة والسبب، وثبت أيضًا فى الإجماع.

بالنسبة للمرأة المستحاضة، أى التى يأتيها الدم فى غير أيام دورتها الشهرية بعد أن يأتيها أيام دورتها الشهرية، أى أن الدم مستمر معها مدة طويلة تزيد عن مدة الحيض، فيجوز لزوجها أن يتصل بها جنسيًا، لأن دم الاستحاضة ليس دم حيض..

فالتحريم لأى شيء من الأشياء لايكون إلا بدليل شرعى، ولم يرد فى الشرع دليل يحرم هذا، بل إن الشرع ورد بإباحة الصلاة للمستحاضة، والصلاة أمرها أعظم من أمر الجماع.

المشهد الخامس والعشرون

«يجب على الزوج مراعـاة الأوقات التى يجب فيهـا تجنب الاتصال الجنسى بزوجته».

هذه هى الأوقات التى يجب أن يُتجنب فيها الاتصال الجنسى بين الزوجين:

١ ـ فى أثناء الحيض.

٢ ـ فى أوقات الحمل التى تكره فيها الزوجة الجماع.

٣ ـ فى الستـة أسابيع الأخيـرة من الحمل. ولابد من التـزام الرقة واللطف والاعتدال فى حركات الجماع فى الأوقات التى يسمح به فى أثناء الحمل.

٤ ـ فى فتـرة النفاس ـ طوال سـتة أسـابيع بعد الولادة ـ حتى يـعود الرحم والمهبل إلى حالتهما الطبيعية.

٥ ـ طوال شهرين بعد الولادة القيصيرية.

٦ ـ فى حالة وجود إفرازات مهبلية مرضية: وتعرف هذه الإفرازات برائحتها الكريهة، كما تضطر المرأة المصابة لكثرة تغيير ملابسها الداخلية التى تتسخ بالإفراز بين وقت وآخـر. وفى حالة وجـود مثل هذه الإفـرازات يصبح الاتصـال الجنسى مصـدرا لعدوى الزوج، بالإضـافة إلى أن الزوجـة يتأخـر شفاؤها مـن العدوى، وتتعرض لمضاعفات.

٧ ـ فى حالة الإصابة بالانفلونزا.

المشهد السادس والعشرون

«إن ممارسة الجنس بين الزوجين أثناء الحمل لايسبب أى ضرر إذا كان الحمل سليمًا، وإذا كان أسلوب الممارسة غير عنيف ولايسبب ألمًا لدى الزوجة».

إن علم النفس الحديث يؤكد لنا أن نفس الزوجة تنفعل انفعالا إذا كبتت رغباتها الجنسية، فتظهر عليها أعراض المرض وأهمها الحيرة والقلق وهما لونان من الاضطراب العصبى.. ولانستنتج من ذلك إلا نتيجة منطقية واحدة، هى أنه من الحكمة والصواب أن تستمر العلاقة الجنسية العادية بين الزوجين وقت الحمل، ودراسة الشعور (دراسة نفسية) تؤيد هذا القول، وعقل الزوجة الواعى وشبه الواعى يدفعانها إلى الاستمرار فى علاقاتها الودية مع زوجها إذا كانت تحبه، وتشمل هذه العلاقات الناحيتين النفسية والبدنية، بل إن الحمل يدفع الزوجة إلى زيادة التعلق بزوجها والاعتماد عليه، ويجعلها تتطلع إلى أن تحظى أكثر من قبل برعاية زوجها وظرفه ومغازلاته الرقيقة. وإذا تقدم الحمل زاد شعورها بمنظرها المتغير فتنهار حالتها النفسية، ويستبد بها الضيق، وتخاف أن تفقد قدرتها على فتنة زوجها. فإذا اعتزلها زوجها اعتزالا مقصودا ظنت أنه يهملها إهمالا قاسيا يدل على عدم اهتمامه بمشاعرها، وبذلك تصاب بجرح عاطفى أشد خطرًا من أى أذى بدنى يحدثه النشاط الجنسى، وذلك بفرض أن الزوجين يتمتعان بصحة تامة.

وبناء على ذلك فإن الزوجة تشتهى استمزار الاتصال الجنسى بزوجها فى أثناء الحمل كما كان الحال قبله. وهى ترغب فى ذلك ولو لم تدفعها غرائزها، إنها تريد استمرار الجماع بإجماع قلبها وعقلها وحكمتها. وهى على حق، إذ يكاد يستحيل على الزوج أن يمتنع فجأة عن الاستمتاع الجنسى الكامل لبضعة شهور بعد أن اعتاد النشاط الجنسى.. فهذا أمر يصعب حقًا.. فهذا الكبت الجنسى وهذا الاضطراب الجنسى سيؤديان حتمًا إلى أعراض عصبية أو اضطراب المزاج ونقص القدرة على القيام بأى عمل، وعلى القيام بالعمل العقلى على وجه أخص..!!

وإذا أراد الزوج اعتزال زوجته تمامًا، فلن يستطيع ذلك إلا بالابتعاد عنها، واعتياد هذا الامتناع بطريقة منتظمة. ولكن الزوجة المحبة تود أن تتجنب هذا الابتعاد بكل طريقة وبأى ثمن..!!

إن الأسباب السابقة كلها تكفى للإقناع بأن دواعى الاستمرار فى الجماع أثناء الحمل أقوى وأصح مما يمنع هذا الاستمرار. فيجب أن يحذر الأطباء عندما ينصحون بعدم الاتصال الجنسى خلال فترة الحمل، وليقصروا تقييدهم على الحالات الضرورية القصوى وهذه الحالات تشمل الأمراض الخاصة واحتمال إنزال الطفل ميتًا، وتوقع الولادة بعد وقت قصير.

إن القول بأن: الجماع محظور فى فترة الحمل حتى لايسبب ذلك إجهاض الزوجة، فهذا قول غير صحيح ومحتاج إلى إيضاح، فنحن نرى الواقع يكذبه أشد التكذيب، إذ إننا نجد كثيراً من الناس يجامعون زوجاتهم أثناء فترة الحمل، وهن فى حالة طيبة فى الظروف العادية. ولكن هناك أيضًا ضوابط وملاحظات يجب مراعاتها حتى يكون القول دقيقًا، وهى أنه فى الظروف الطبيعية العادية لا بأس من الجماع فى وقت الحمل على أن يتم بصورة هادئة بعيداً عن العنف والشدة التى يعمد إليها البعض، ويكون الجماع محظوراً فى الأسابيع الستة الأخيرة تحديداً، لأنه يسبب إفراز مادة **الأوكسيتوسين** المفرزة من الغدة النخامية، وهذه المادة التى تعمل على انقباض الرحم بشدة وتدفع الجنين إلى الخارج.

عندما يكون الحمل صحيحًا ومرغوبٌ فيه ولاتعوقه مشاكل صحية، فإن الجماع يكون شيئًا محببًا لقلب الزوجين، فالشعور بالرضا بعد الجماع الناجح الذى يسعد الزوجين يقرب بينهما ويرفع من معنوياتهما ويساعد على المزيد من التقارب العاطفى والجسدى بينهما.

إذا كانت ممارسة الجنس تتم بهدوء وبدون حركات فجائية عنيفة ـ خاصة من جانب الزوج ـ فلا خوف من ممارسة الجنس على صحة الجنين، فهناك وسائل

طبيعية أوجدها الله للحماية من أى خطر، مثل كيس الماء المحيط بالجنين والمخاط الموجود بالمهبل وهما يحميان الجنين من خطر العدوى أو الإصابة.

هناك بعض الزوجات تزداد عندهن الرغبة الجنسية أثناء الحمل، وهذه الزيادة قد ترجع لعوامل فسيولوجية أو نفسية عند هؤلاء الحوامل. وسبب زيادة الرغبة الجنسية فى الحامل يعود إلى أن جسمها يكون فى حالة تشبه حالة الجسم فى وضع الإثارة الجنسية. فالتغيرات الهرمونية التى تحدث فى الحمل تشبه مايحدث فى فترة الإثارة الجنسية، فالثديان والأعضاء التناسلية تكون مليئة بدم إضافى، ويكون هناك زيادة فى إفرازات المهبل وإنتاج الاستروجين. إن زيادة ورود الدم للأعضاء التناسلية والحوض يمكن أن يوضح زيادة التوتر الجنسى للمرأة الحامل، والذى تشعر به فى الثلث الثانى من الحمل، وعندما تتأثر الزوجة وتثار، فإنها ستشعر كأنما زاد الكيل عندها، ولذا فإنها تشعر ببلل فى المهبل، ويكون ثدياها أكثر حساسية لأى إثارة، لأن الأنسجة فيهما تكون ممتلئة فتصبح أكثر امتلاءً. وحتى الزوجات اللاتى حاجتهن الجنسية ضعيفة يشعرن برغبة جديدة، وفى الثلث الثانى من الحمل فإنه الوقت الذى تشعر فيه الزوجة بأعلى درجات الإثارة الجنسية، وهناك من الزوجات من يعرفن هزة الجماع (قمة اللذة الجنسية) لأول مرة فى هذا الوقت، وهناك منهن من تكون مقدرتهن لهزة الجماع متعددة..!!

ونريد أن نلفت الأنظار إلى أمر هام، هو أن الحامل تكون أسعد حظًا إذا كانت من النوع الذى لاتقل شهوته الجنسية ولاتزول بسبب الحمل..!!

بالرغم من أن الحمل يفقد الزوجة رشاقتها إلا أن العديد من الأزواج يجدون زوجاتهم الحوامل أكثر جمالا وجاذبية، وقد يرجع ذلك لزيادة اختزان الدهون فى بعض الأماكن مثل الثدى والأرداف..!!

ويجب على الزوجة الحامل أن تبحث عن مناطق الجمال المختلفة فى جسدها لتشارك زوجها فى التغيرات التى تحدث لجسدها أثناء فترة الحمل، وزيادة التفاهم بين الزوجين يخلق علاقة قوية عميقة بينهما.

من المفيد لفت انتباه الزوج إلى أن عليه أن يجامع زوجته الحامل بلطف ورفق، وأن يختار للمجامعة الهيئة التى توفر لزوجته الراحة وعدم الإرهاق والضيق، وخصوصًا فى الشهور الأخيرة للحمل، حيث يكون حملها أثقل وتعبها أكبر، وحيث يتأكد على الزوج أن يكون حكيمًا فى تصرفاته، مضحيًا بشىء من رغباته وشهواته. إن كِبَر حجم بطن الزوجة أثناء الحمل مشكلة عامة تواجه الزوجين عند ممارسة الجنس، والحل هو التعرف على الوضع الملائم وفيما يلى بعض الأوضاع التى يمكن أن تفيد فى هذا المجال، إذ يمكن تجربة الجماع أثناء الاستلقاء على الجانب بحيث يكون ظهر الزوجة فى مواجهة الزوج ويتم الجماع طبيعيًا من الخلف.

وإذا حدث الجماع فى فترة الحمل بالوضع الجالس وجهًا لوجه، وكان الزوج رقيقًا مع زوجته، بأن يمتنع عن عمل إيلاج عميق مما يمنع الاتصال التام بالجزء المهبلى من الرحم، انخفض كثيرًا احتمال حدوث النتائج السيئة، ولو كانت الزوجة رقيقة جدًا سهلة التأثر، لأن الرحم فى هذا الوضع لايتهيج بالأفعال المنعكسة عن الأعضاء الجنسية.

وقرب نهاية الحمل تستطيع الزوجة أن ترتكز على يديها ووركبتيها مع ولوج الزوج من الخلف ويتم الجماع طبيعيا.

لكن الشىء الأكثر أهمية هو تذكر أن ممارسة الجنس لاتعنى فقط المشاركة التناسلية، فالأهم من ذلك هو التعبير المتبادل عن مشاعر الألفة والمودة بالكلمات الرقيقة والإحساس المرهف والتقارب الدافئ، فهذا أكثر تأثيرًا من الاتصال الجسدى الخالى من المشاعر.

يجب على الزوج استعمال كل حرص وحذر وكياسة وظُرف فى الاتصال الجنسى بزوجته أثناء الحمل، فهذه الصفات ضرورية لصالح الزوجة والجنين.

ولاشك أن الزوج الذى عاون زوجته بإرشادها وتعليمها وبصداقته وحبه

العمـيق، والذى أعد زوجته لولائم الحب المثـالى العظيمة، لن يخـذلها فى وقت تتكاثر فيـه عليها المـطالب العظيمة والأخطار الشـديدة، ويمكن لمعظم الأزواج أن يتخلصوا من أية متغيرات تطرأ على علاقاتهم الجنسية أثناء الحمل بالحب والتفاهم، ومع بعض الصبر. .

وللمحـافظة على الإحساس بالألفـة والمودة، إذا فقد أحـد الزوجين رغبـته الجنسـية، أن يكون من المهم التـعـبيـر عن مشـاعر الحب حـتى مع عدم ممارسـة الجنس. . !!

المشهد السابع والعشرون

«إن سرية العلاقة الجنسية بين الزوجين ضرورية وهامة جداً».

إن الحياة الزوجية حياة شخصية خاصة، يمارس الإنسان خلالها أموراً، لايجب أن يطلع عليها أحد من الناس بل لايجوز أن يعلم تفاصيلها أحد، بل يجب أن تظل فى طى الكتمان، فهى حياة مليئة بالأسرار. وأية أسرار..

لقد وصف الله تعالى الزوجين بأبلغ وصف، وأجمعه لمعانى التكامل، ولأسرار الحياة الزوجية، فقال سبحانه وتعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧] ومعلوم أن اللباس إذا لم يكن سابغًا، سليمًا من الخروق.. فلا يوفر للابسه ستر العورة والسوءات، وكذلك حال الزوجين، فكل منهما ستر للآخر، وحافظ لأسراره، أمين عليها، فلا يجوز إفشاء هذه الأسرار، ولا البوح بها على الإطلاق ولو بعد الطلاق والفراق.

وقد حذر النبى ﷺ، من نشر أسرار المجامعة والمباشرة، فروى مسلم فى صحيحه، وأحمد وغيرهما، عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه، عن النبى ﷺ قال: «**إن أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يُفضى إلى امرأته وتُفضى إليه، ثم ينشر سرها**». وفى رواية أخرى لمسلم أيضا بلفظ: «**إن من أعظم الأمَانة عند الله يوم القيامة، الرجل يُفضِى إلى امرأته وتُفضِى إليه، ثم ينشر سرها**».

ومعنى قوله (ﷺ): «يفضى» أى: يباشر أحدهما الآخر ويجامعه، قال النووى فى شرح صحيح مسلم: وفى هذا الحديث تحريم إفشاء ما يجرى بينه وبين امرأته، من أمور الاستمتاع، ووصف تفاصيل ذلك، ومايجرى من المرأة فيه، من قول أو فعل، ونحوه..

وهذا التحذير من إفشاء أسرار المقاربة، ليس محصوراً فى الرجل، بل هو يتناول الزوجة كذلك، فيحرم على كل واحد من الزوجين، التحدث للغير بما

يجرى بينهما من علائق زوجية، لأن هذه الأمور يجب أن تظل طى الكتمان.

إن سرية العلاقـة الجنسية بين الزوجين ضروريـة وهامة، فلا يجب أن تعلن على الغـير مـهمـا كانت درجـة القرابة، ولا يجب أن تكون مـجالات للحـديث والسخرية والجدل، لأن ذلك قد يفقد ثقة الطرف الآخر وقد يؤلمه فى نفس الوقت مما يسـبب الخلاف، إلا فى حـالة وجود بعض الـظواهر المرضيـة التى تحتـاج إلى المساعدة العـلاجية، وهنا يجوز إعـلان عدم الوفاق أمام الطبيـب المعالج والمختص فقط وليس أمام أى شخص آخر.

المشهد الثامن والعشرون

«الزوج الذكى يضع زوجته فى بؤرة اهتمامه»

قالت الزوجة لزوجها: ضعنى فى فنجان قـهوتك المسائية. . ارتشفنى مغلفة بحـبات البن. . اجـعلنى أغزو أحـلامك وأطوف بين أيامك. . أسـير مـلاصقـة لوريدك. . كل الذى أتمناه أن تفكـر فىَّ بينما ترتشـف فنجان قـهوتك. . أرجـوك تذكر فقط أنى مازلت زوجـتك حبيبتك، وبكت الزوجة مـعلنة أنها لا تستطيع أن تعيش مع زوجها. فهـى تشعر أنها أصبحت كائنًا مهمـلاً فى حياته. . لم تعد هى الفتـاة الرقيقـة الجميلة التى كـان يهيم بها حـبًا. . ولكن مما كانت تغـار الزوجة؟ الطريف أنها كانت تغار من فنجان القهوة الذى يرتشفه زوجها، وهى تعلم أنه من الجنون أن تغار سيدة من فنجان القهوة. . !!

وفى إحدى الليالى فكرت الزوجـة مع نفسها وقررت أن تنتـصر على فنجان القهوة الذى يعـشقه زوجها أكثـر منها. . فاقتربت منه وهو يرتشف فنجـان القهوة باستمتاع. . وابتسمت له وطلبت منه راجية أن يتذكرها كل يوم وهو يشرب فنجان القهوة. . فضحك الزوج وأحس بمدى إهماله لزوجتـه، وأكد لها أنه سيضعها فى فنجان قـهوته يومـيًا. . وأصبـح فنجان قهـوة المساء فـرصة للحوار والنـقاش بين الزوجين. . وأصـبحت الزوجة لاتعـانى من وحدتهـا ولا من غيرتهـا من فنجان القهوة. . !!

المشهد التاسع والعشرون

«إن الزوجة يـهمهـا جداً أن تسـمع كلمة إعـجاب من زوجـها، فـهذا شيء يجعلها في منتهى السعادة».

إن الزوجة مهمـا طال عمر زوجها لاتستـغنى أبدًا عن كلمات الحب ولمسات الحنان، فإنها تنتظر من زوجهـا أن يقول لها بين الحين والآخر «أحبك»، لايكفيها أن يلبى لها كل مطالبها، وأن يشترى لها جميع احتـياجاتها، وأن يعطيها ماتحتاجه من مال، وأن يتحمل كل مسئوليات الأسرة. إن هذا كله فى نظرها واجب عليه أن يفعله وهو راضٍ تمامًا، وأن يؤديه وهو صامت، ليس من حقه أن يشكو أو يسخط أو يتذكر، إن شقاءه وسهره وتعبه من أجل الحصـول على ما يكفيها من مال يعتبر شيئًا طبيعيًا لايسـتحق عليه الشكر والثناء، فالرجل فى نظرها خلق لكى يقوم بهذه الواجبات، وإذا تقاعس أو تأخر عن القيام بها فإنه لايستحق احترامها، ولايستحق تقديرهـا . . إن كلمة «أحبك» تساوى عـندها مال قارون بـأكمله، إنهـا غذاؤها الروحى، النبع الذى يرويها، المصدر الذى تستمد منه إكسير الحياة، إن هذه الكلمة الصغيرة تمنحها القوة والإرادة التى تواجه بها المشاكل والعواصف. إنها المصل الذى يحصنها ضد الانحـراف، والوقود الذى يمنحها الحيوية والحـركة والنشاط والقدرة على تحمل مسئولياتها وهى راضية قانعة.

والزوج المسكين يعـرف كل هذه الحقائـق جيدًا، بل وأكـثر من ذلك، فـهو ينصح بها أصـدقاءه ومعارفـه وأقرب الناس إليه، فى حـين أنه شخصيًـا لا يفعل ماينصح به غيره، وهو فى ذلك معذور، فإن دوامة الحياة غالبًا ماتجرفه مع تيارها، والمسئوليات الملقـاه على عاتقه تلهيه وتشغل معظم وقـته وعقله وتفكيره، ومطالب الأسرة الملحـة تثقله، ومع مـرور الوقت والسنين يجد نفـسه يبتـعد عن زوجـته، وزوجته تبتعد عنه ويصبح الاثنان كالغرباء رغم أنهما يعيشان تحت سقف واحد. . ويسأل الزوج نفســه . . لماذا هذا الابتعاد؟؟ ولماذا هذه القطيـعة؟؟ لماذا هذا الحائط

الهائل الذى يفصل بينه وبين زوجته؟؟ إنه يحبها ولا يتأخر عن تلبية كل مطالبها. إنها كل شىء فى حياته، ولم يخنها يومًا، ومع ذلك فهى غير راضية!! والشىء الغريب أن الزوج لايجد عنده لكل هذه التساؤلات إجابات مقنعة، فتنتابه الحيرة والحسرة والحزن، وتضيق به الحياة وتسود الدنيا أمام عينه.. !!

إن الزوج المثالى هو الذى يخلق المناسبات لكى يقول لزوجته: «**أحبك**».. إن هذا لن يكلفه شيئًا، ولكنه سيجنى من ورائه الكثير، ستقل مطالب زوجته، وتنخفض مصروفات البيت وقيمة الفواتير التى يدفعها آخر الشهر..

إن كلمة «**أحبك**» لها مفعول السحر عند الزوجات.. إنها تحول الزوجة الشرسة إلى زوجة وديعة، والزوجة المسرفة إلى زوجة مدبرة، والزوجة القاسية إلى زوجة رحيمة.. !!

إن الزوج إذا استطاع أن يدرب نفسه على النطق بكلمة «**أحبك**» لزوجته عدة مرات فى اليوم، فإنه يكون زوجًا محظوظًا.. !!

إن الزوجة بطبيعتها تحب المديح.. ولاتشبع أبدًا من الثناء عليها.

المشهد الثلاثون

«إن المواجهة، والعتاب، وكلمة آسف.. هى الأدوية المضمونة للشفاء من أوجاع الخلافات الزوجية».

إن المواجهة هى الطريق الصحيح لحل الخلافات الزوجية حيث من الضرورى أن يقوم الزوجان بتصفية المشكلة ومناقشتها من كل جوانبها بموضوعية.. أما الانسحاب والهروب فإنه لايحل أى مشكلة بل إنه يعقدها ويجعلها كابوسًا ثقيلا يصعب على الزوجين حله.. وهذه المواجهة لها شروطها.. فلابد أن يكون كل من الزوجين ناضجًا بالدرجة الكافية وعلى مستوى عال من الفهم لحجم المشكلة وإلا أدت المواجهة وطرح المشكلة والحوار الصريح إلى ردود فعل سلبية نتيجة توتر أعصاب الزوجين أو أحدهما.

إن العتاب هو أحد أشكال المواجهة، ومعناه أن هناك أملا فى إصلاح ما حدث والتعهد بعدم العودة إلى سبب المشكلة مرة أخرى. إن العتاب هو إخراج ما فى الصدر، وهو أفضل من كتمان الغضب و «الزعل» من الطرف الآخر .. ولكن يجب أن يكون العتاب على قدر المشكلة حتى لاينقلب إلى العكس.

إن العتاب وسيلة لتصحيح مسار العلاقة، كما يدل على سمو العلاقة بين الطرفين.. أما مايقال إنه **«لاعتاب بين الأحباب»** فهذا كلام غير صحيح، فمن يريد أن تستمر علاقته بالآخر سوية صريحة لابد أن يصارحه بما فى قلبه ويعاتبه حتى تصفو النفوس تمامًا.

إن العتاب أقصر الطرق لحل الخلافات الزوجية، فالعتاب يعطى فرصة للتراجع ويجعل الصلح ممكنًا. والوقوف عند لحظة العتاب معناه أننى أريد أن أستمر.

وبعد المواجهة والعتـاب، يكون الاعتذار ضروريًا من الطرف الذى أخطأ فى شريك حياته. .

وكلمة «آسف» تعكس نية طيبة وإحساسًـا رقيقًا، وأيضًا ثقة بالنفس لأن من يعتذر عن خطأ ويـتراجع عنه، يكون شخصًا قـويًا. . أما من لايعتذر فـهو إنسان مهزوز، وعدم الاعتذار معناه العناد والإصرار على الخطأ أو التمادى فى الإساءة أو جرح مشاعر الطرف الآخر. والاعـتذار الصادق منبعه أيضًا الحب، لأن من يحب إنسانًا يتراجع عن إيذائه أو الإسـاءة إليه وإذا أخطأ فى حقه، فسرعـان ماينتبه إلى ذلك ويحاول أن يضمد جراحه بكلمة اعتذار.

إن الأسف لايعنى الضعف أو خضوع. وهو لايصدر إلا من الإنسان القوى الذى أدرك فى لحظة ما أنه أخطأ فى حق الطرف الآخر.

المشهد الحادى والثلاثون

«عندما يقترب مساء العمر .: يجب عدم إحساس الزوجين بالخجل أو النفور من الحياة الجنسية من منطلق العيب ومافيش داعى، ياراجل إنت كبرت والعيال كبرت، وخلاص راحتَ علينا، ويالله حسْن الختام.. إلى آخر هذا الكلام المعروف المحبط..!!».

من المعروف أن الرغبة الجنسية للرجل تقل بعد سن الخمسين، ولكن القدرة الجنسية تستمر إلى مابعد السبعين، بمعنى أن مرات مزاولة الجنس تكون قليلة، ولكن الاتصال الجنسى يكون ناجحًا فى هذه المرات. وأى رجل يحترم رغبته الجنسية لايشعر بالضعف الجنسى مهما كان عمره، إنما الشعور بالضعف يحدث عندما يحاول تجاوز احتياجات جسمه الجنسية، وإذا كان الرجل سليمًا صحيًا ويملك الامكانات والظروف التى لاتمنع استمرار الحياة الزوجية أو الجنسية، فإنه يكون قادرا على الاستمرار فى تلك الحياة حتى نهاية العمر..

ويجب على الرجل ألا يجعل الإحباط يتسرب إليه لأنه فشل أو أنه لا يستطيع أن يفعل ما كان يفعله سابقا، فكل مرحلة لها ملامحها وصفاتها التى تثير المرأة بشرط ألا يفقد الرجل قدرته على العطاء والتضحية..!!

قد يكون هناك نوع من العيب أو قلة الحياء أن يهتم الإنسان بحياته الجنسية بعد أن أصبح جدًا أو أصبحت جدة.. وأنه آن الأوان أن نترك ذلك للصغار، وقد تساعد على ذلك ظروف اجتماعية أو أسرية تصرف الفكر عن الجنس كمرض أحد الزوجين مثلا، أو تعرض أحدهما لظروف اجتماعية قاسية.. وهكذا يتوارى الجنس متراجعًا عن الاهتمامات اليومية.. ولكن الحقيقة العلمية تؤكد غير ذلك، فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذى لايفقد حياته الجنسية عندما تتقدم به السن.. بل إن الإنسان قادر على ممارسة العلاقات الزوجية والجنسية دون توقف حتى أرذل العمر. والمعوق الوحيد أو الأكبر هو الاعتقاد الخاطئ الذى ترسب فى النفوس

على مدار الأجيال بأن الحياة الجنسية تنتهى أو يجب أن تنتهى عند سن معينة دون رجعة..!!

وفى الحقيقة هناك تغيرات بيولوجية حتمية تحدث للوظيفة الجنسية فى الرجل والمرأة مع التقدم فى السن.. ولكن هذه التغيرات لاتعنى أبداً أن الحياة الجنسية قد حكم عليها بالتوقف.. ولكنها تعنى أن الحياة الجنسية قابلة للاستمرار وإن اختلفت بعض الشيء فى الأداء وفى الهدف وفى المفهوم العام لفوائدها.

من حق الزوجة أن تتمتع بزوجها مادامت سليمة الجسم، وعندها الرغبة فى معاشرة زوجها لها، ومحتفظة بنضارتها وحيويتها كزوجة. ولا يسقط ذلك بدعوى كبر السن أو بلوغ سن اليأس.. وما دامت المرأة صالحة للمعاشرة الزوجية.. والذى يجب أن ننبه له هو أنه لا علاقة إطلاقًا بين بلوغ المرأة لسن اليأس وانقطاع دورتها الشهرية وبين رغبتها فى المعاشرة الزوجية، لأنه قد تبلغ المرأة سن اليأس ولكن صحتها تكون سليمة وقوية وعندها الرغبة فى المعاشرة الزوجية.. وبالتالى إذا لم يتحقق لها ذلك بالطريق المشروع فقد تقع فيما هو حرام وهو ما يسميه الشرع بخوف الفتنة.

إن المرأة تفقد القدرة على التناسل كلية فى سن اليأس، ولكن الرغبة الجنسية لديها لاتضعف فى أغلب الأحوال، بل إنها قد تزداد نتيجة لأسباب كثيرة أبرزها الرغبة الداخلية للمرأة فى إثبات قدرتها على الممارسة الجنسية..!!

إننا ننصح الزوج الذى تخطو زوجته نحو سن اليأس فى الإنجاب ونقول له: لقد جاء دورك للعطاء والرعاية والحنان.. كن بجانبها رفيقًا وصديقًا وزوجًا وحبيبًا.. لاتشعرها أنها قد انتهت، ولم تعد فى عينيك أنثى وامرأة، دعها تجتاز هذه المرحلة بهدوء وأمان.. ونعدك أنك سوف تجنى بعد ذلك ثمار إيجابيتك حنانًا ورعاية وحبًا فى الوقت الذى ستحتاج فيه أنت أيضًا إلى هذه المشاعر وبقوة أكبر عندما يتقدم بك العمر .. إنه واجبك نحو المرأة التى أعطت بلا حدود، واجبك نحو المرأة التى لم تبخل عليك بلحظات الاهتمام ولا بالتضحية.

إن استمرار الحياة الزوجية والجنسية فى مسارها الطبيعى عندما يقترب مساء العمر يساعد كثيراً على أن يكون المساء القادم مليئًا بالبهجة والسرور، وليس مليئًا بالنكد والحزن وانتظار النهاية. . !!

المشهد الثانى والثلاثون

«يفضل عدم ممارسة الجنس فى شهر رمضان بعد الإفطار مباشرة ولمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى نعطى الفرصة للجهاز الهضمى لأداء عمله بإتقان».

إن الصيام يشمل نواحى كثيرة من الحياة، فهو كما نعرف جميعًا ليس مجرد امتناع عن تناول الطعام والشراب ما بين طلوع الفجر وغروب الشمس ولكنه امتناع عن كل ما هو غير سوى فى الحياة من التصرفات والعلاقات الاجتماعية المعوجة والتعامل بين الناس بالشد وسوء الأدب.

والصيام أيضًا امتناع عن كل المثيرات للجنس والمحرضات على الاندفاع فى طريقه طوال فترة الصيام. وهناك اعتقاد خاطئ عند بعض الناس أن الشهر الكريم شهر عباده ونسك وأن الجنس يجب أن يلغى تمامًا خلاله، وهو اعتقاد خاطئ مائة فى المائة ولايستند على أى ركيزة دينية أو صحية..

إن ممارسة الجنس خلال الشهر الكريم بين الأزواج أمر طبيعى تمامًا، ويهمنا هنا توضيح كيف تكون العلاقة الجنسية ومتى تكون فى شهر رمضان الكريم؟

المعروف أن وجبة الإفطار تكون فى الغالب الطعام الأساسى للصائم، وطوال نهار الصيام تتوقف المعدة والأمعاء تقريبًا عن العمل، كما يقل إفراز العصارة المرارية أو قد تتوقف تمامًا.

وعند تناول طعام الإفطار تبدأ القناة الهضمية فى العمل بنشاط فيندفع الدم من أجزاء الجسم المختلفة إلى الجهاز الهضمى ليساعده فى نشاطه الزائد فتكون النتيجة الشعور بالخمول والميل للنوم والاسترخاء نتيجة نقص مؤقت فى الدم الواصل للمخ والجهاز العصبى، وهى حالة نعرفها جميعًا ونحس بها بعد الإفطار..

ولكن الاسترخاء والإحساس بالدفء قد يحرك الغريزة الجنسية عند الأزواج والزوجات ويدفع إلى محاولة الممارسة. غير أن الممارسة تحتاج لمجهود عضلى وعصبى وهو ما يحتاج لزيادة الدم المندفع إلى العضلات والأعصاب.. لذلك فإن ممارسة الجنس بعد الإفطار مباشرة قد تؤدى إلى متاعب منها مثلا:

* عسر هضم وإحساس بالتخمة نتيجة (التعطل) المؤقت للجهاز الهضمى طوال فترة العلاقة الجنسية فيكثر التجشؤ (التكريعة) والحموضة والغازات.

* عدم نجاح العلاقة الجنسية نفسها نتيجة تعطل وصول الدم إلى الجهاز التناسلى خاصة عند الرجل. وبالتالى ضعف الانتصاب للعضو الذكرى الذى يعتمد أساسًا على اندفاع الدم واستمراره داخله.

* الإحساس بالإجهاد السريع مع الحركة نتيجة ضعف الدورة الدموية فى الجسم لانصرافها إلى الجهاز الهضمى كما قلنا وهو ما قد يفشل العلاقة الجنسية ويسبب ارتباكا وقلقًا لا داعى لهما..!!

لكل هذه الأسباب يفضل عدم ممارسة الجنس بعد الإفطار مباشرة ولمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى نعطى الفرصة للجهاز الهضمى لأداء عمله بإتقان.. والميعاد المناسب يبدأ فى الفترة التى تمتد بعد الإفطار بثلاث ساعات وحتى السحور، وتكون الممارسة عادية دون توتر ودون خوف من المضاعفات..

والممارسات الجنسية فى رمضان لاتمنع أداء العبادات والنوافل، فهناك متسع من الوقت لأداء صلاة التراويح مثلا بعد صلاة العشاء ثم التوجه للمنزل للنوم والممارسة الجنسية لمن أراد ذلك..

كما أن الممارسة الجنسية قبل الفجر، لاتمنع من أداء الصلاة ومايسبقها من قراءة القرآن وغيرها بشرط الاغتسال طبعًا قبل ذلك.

ويمكن للزوج أو الزوجة الجنب ـ أى الذين مارسوا أو اللاتى مارسن الجنس قبل الفجر ـ البدء فى الصوم على هذا الحال ثم الاغتسال بعد ذلك، وإن كان هذا

الوضع قـد يمنع صـلاة الفجـر أو يؤجلهـا ولكنه لايبطل الـصوم، وإن كـان من الأفضل والأكرم الاغتسال حتى نلحق بصلاة الفجر.

وكل عام وأنتم بخير

* * * * * *

الجزء الثانى

- دور المرأة فى العلاقات الزوجية
- دور المرأة فى استقرار الحياة الزوجية
- الاستقرار العاطفى والجنسى بين الزوجين

مقدمة الجزء الثاني

إن الثقافة الجنسية جزء من الثقافة العامة . . وهى ليست عيبًا ولا حرامًا، فالعيب كل العيب أن نجهل كل شىء عن جزء هام من حياتنا. إن الجنس هو أصل الحياة، فكيف نخجل من مدخل الحياة؟!!

*** ومشكلة المجتمع أنه يحاصر الفهم ولايصدق أنه لا حياء فى الدين والعلم..!**

إن الجنس ليس شيئًا أثيمًا ولا ذنبًا مقيمًا، بل هو ضمن شريعة الله وسنة رسوله (ﷺ) إننا نخاف من رؤية الدم مع أنه يجرى وينام ويولد ويعيش وينمو فينا. . !!

إن ليلة الزفاف ذات أهمية من نوع خاص فى حياة الزوجين، وما يحدث فيها يؤثر على الحياة الزوجية فيما بعد ويكون فى ذاكرة كل من الزوجين، ولذلك يجب أن يكونا على قدر من الثقافة الجنسية المعقولة التى تكفل لهما بداية حياتهما الزوجية بداية سعيدة موفقة خالية من أية صدمات نفسية أو ذكريات مؤلمة إذا ساءت الظروف فى ليلة الزفاف مما يؤثر على مسار الحياة الزوجية فيما بعد. .

إن الوعى الكامل للعروس بالجنس سيجنبها الأخطاء التى ربما تقع فيها، وسيجنبها الخوف من المجهول الذى سيصبح معلومًا لديها بالقراءة والاطلاع، مما يجعلها تقبل على الزواج دون خوف أو قلق، مما يجعل تصرفاتها فى ليلة الزفاف هادئة لا انفعال فيها ولاتوتر، فينعكس اطمئنانها على عريسها يبث فيه الطمأنينة، ويزيل عنه الرهبة، وينأى عن العديد من الأسباب التى تؤدى إلى الإخفاق. .

كما أن ثقافة العروس وتفهمها لكل الأمور الجنسية، يجعلها قادرة على الوقوف بجانب عريسها والأخذ بيده لاجتياز أى عقبة تحدث فى ليلة الزفاف أو الليالى التالية، فيتجاوزانها دون حاجة لتدخل أحد فى حياتهما، وهذا هو الأمر المطلوب لإقامة حياة زوجية سليمة من البداية .. إن كل فتاة مقبلة على الزواج يجب أن تتحلى بقدر من الثقافة الجنسية، ويجّب على الأهل حثها على هذا، لما فيه من خير يعود عليها وعلى أسرتها التى هى مقبلة على تكوينها. إن الثقافة الجنسية للعروسين، تجعل هناك نوعًا من الطمأنينة فى النفس، وتجعل العريس يتماسك أمام عروسه، حتى يستطيع أن يحتويها.

إن الأخطاء التى تحدث بين العروسين، أو حتى بين الزوجين - أى زوجين - هى أساسًا أخطاء ناتجة عن الجهل بحقائق جنسية كثيرة، وناتج أيضًا عن سوء الفهم لأمور عملية هامة، أو الحصول عليها من مصادر غير سليمة. ومن هنا كان الهدف من تأليف هذا الكتاب.. كل عروسين .. وكل زوجين.

مؤهلات الزواج الإسلامى السعيد

إن الله تعالى كرم الإنسان بالعقل وجعل الرابطة بين الزوجين لا تقوم على صراخ الغريزة وسعار الشهوة فحسب ولكنها قبل ذلك تقوم على مبادئ سليمة وتهدف إلى غاية كريمة هى إسعاد الزوجين ليكون المنزل الصالح ثم لتكون الأسرة الصالحة ثم ليكون المجتمع الصالح الرشيد، وإلى ذلك يشير الله عز وجل فى قوله: ﴿أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

والمتأمل فى هذه الآية يلاحظ أن الثمرة الحقيقية المرجوة من الزواج هى السكن والطمأنينة النفسية المتبادلة بين الزوجين وذلك يكون بمعرفة كل من الزوجين حقوقه وواجباته وأدائها كاملة غير منقوصة وحينئذ تسير الحياة الزوجية فى منهجها السليم وطريقها المستقيم وتنمو المودة وتزدهر الرحمة على جانبى الطريق فى جو سعيد مشرق بالأمن والاستقرار.

إن روح المودة بين الزوجين تعنى أنه لايعرف كل منهما إلا حق صاحبه عليه قبل أن يعرف حقه على صاحبه..

ولهذا تنتظم الحياة . . ويكمل الالتحام بين الزوجين وتبتعد الأسرة المسلمة عن جو الشحناء والخلاف.. إن المودة والرحمة تعتبر العمود الذى يقام عليه بنيان الأسرة.. فالمودة تحمل أعظم العوامل النفسية الإيجابية فى التقريب بين الزوجين لأنه لايوجد معنى مقدس أعظم من مفهوم المودة، لأنها تستوعب الخلاف وتستوجب القرب، وهذه كلها معانى نحن فى أشد الحاجة إليها لنواجه بها ظروف الحياة الصعبة.

أما مفهوم الرحمة فيتضمن أيضًا عدم قسوة القرار أو المعاملة فى مواجهة موقف قد يتعرض له أحد الطرفين..

ومن أجل هذا شرع الإسلام أن يكون عمود الأسرة فى البناء بالإضافة إلى المال والحب والنسب وغيرهم أن يكون بناء الأسرة قائمًا على الرحمة أيضًا التى تستوعب كل مايتعرض له بناء الأسرة المسلمة من مشاكل..

لذلك فإنى أهيب بالأسرة المسلمة أن تؤسس بناء الأسرة على ركنى المودة والرحمة، نبهما تواجه الأسرة الصعاب وتستوعب المشاكل وتصل إلى بر الأمان.

إن الحب الصحيح ينبت فى قلب الزوجين بعد الزواج.. فالمعاشرة بين الزوجين وتمسكهما بالخلق الفاضل وحسن المعاملة يولد بلاشك الحب بينهما.. إن الحياة الزوجية سكن بين الزوجين ومودة ورحمة. والمراد بكونها سكنًا أن تكون أنسًا وطمأنينةً.. فالزوج يأنس لزوجته ويطمئن إليها، والزوجة تأنس لزوجها وتطمئن إليه. لأن كل منهما يكمل الآخر، فالزوج يحتاج لأنوثة .. والزوجة تحتاج إلى رجل ذى قوة وحنان. إن المرأة تنشد من الرجل الحب والحماية، ويسعدها أن تجد منه التقدير والكلمة الطيبة، وبعض الرجال يتصور أن العلاقة الزوجية هى توفير المأكل والمشرب، ولاتعنيهم بعد ذلك إقامة علاقة حميمة مع زوجاتهم، وقد تشعر المرأة ـ فى كثير من الأحيان ـ أن الرجل يستخدمها لإرضاء حاجاته ولخدمة بيته وأولاده، وليس كشريكة عمره، فهو يقضى ساعات لهوه خارج المنزل أو مع الآخرين، ولا يجد من وقته القليل الذى يحادثها فيه، أو يشعرها بآدميتها، ومن هنا فإن كثيراً من الزوجات يعانين فى بيوتهن من هذه المعاملة فى صمت وألم، ولكن قد يطفح الكيل، وقد تتمرد المرأة على هذه القيود لتبدأ المتاعب.

*** ما نتائج الحرمان العاطفى للمرأة؟**

قد تتعامل المرأة المحرومة نفسيًا وعاطفيًا مع زوجها بنفس البرود، وقد تتوقف على الإحساس به حتى فى العلاقة الزوجية الحميمة، وقد تضع همها فى أولادها، وقد تنحرف وتنشد العاطفة عند الآخرين..!!

فالمرأة العاطفية لاتستطيع الصبر كثيراً على البرود الزوجى، فتصبح قلعتها الحصينة ضعيفة واهية أمام الكلمة الرقيقة وبعومة التعامل الذى قد تجده حولها، فتزداد الفجوة وتتسع بين الزوجين، وقد يصل الأمر إلى حد الفراق والقطيعة..!!

كما أن المرأة المحرومة عاطفيًا قد تكره زوجها، وتصاب بكثير من الآلام الجسدية والنفسية، وبعض النساء يعانين نتيجة ذلك من آلام الصداع النصفى، واضطراب الدورة الشهرية، وآلام المعدة، واضطرابات القولون العصبية، وقد تزداد الأمور سوءًا فتظهر أمراض أخرى أخطر مثل ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية، وقد تضع المرأة همها فى الطعام فتلتهم منه كميات كبيرة، وتصاب بالتخمة وزيادة الوزن..

وافتقاد المرأة إلى العواطف أشد خطورة من حرمانها الجنسى إذ يسلبها متعة الإشباع الجنسى، ويصبح تعاملها مع الرجل يتسم بالبرود الجنسى، فهى لا يسعدها أن يكون تعامل الرجل معها تعاملا جنسيًا، لأن الكلمة الرقيقة واللمسة الحانية تثيرها أكثر بكثير من مجرد التعامل الجنسى.

فالمرأة تنعم بالإشباع الجنسى وتزداد فيها حرارة اللقاء وتجد متعتها الكبرى فى ذلك من خلال المعاملة الرقيقة الحانية من الرجل، لأن المعاملة الحانية من الرجل مفتاحها لكل الرقة والحنان.

* إن الإشباع الجنسى للمرأة مركب يشمل الحنان والرقة والمعاملة الحسنة والتلاصق والدفء .. وكلها عوامل تعطيها سعادة فى اللقاء حتى دون أن تصل إلى النشوة الجنسية فى كل مرات اللقاء.

دور المرأة فى العلاقة الزوجية

المشهد الأول

«يجب على المرأة ألا تصارح زوجها بما كان لها من ماض عاطفى قبل الزواج، والأفضل أن تسكت وتضع على الخبر ماجور».

عندما تحكى الزوجة عن ماضيها يجب أن تضع فى الاعتبار أن هذا الكلام يختزنه الزوج فى عقله الباطن.. ومن الممكن أن يغفره ولكن ليس من الممكن أن ينساه، وسيترك فى نفسه أثراً سيئًا لأنه حتمًا سيزرع الشك فى قلبه وستنتابه أحاسيس وهواجس ليس لها حدود حتى ولو كانت زوجته بريئة.. وستتجرع الزوجة كأسًا لاينضب من الشكوك والظنون التى تحول حياتها إلى جحيم لايطاق وشك مستمر حتى ولو كانت علاقتها فى الماضى فى أضيق الحدود ولاتمس الشرف والكرامة..!!

لذلك ننصح كل زوجة بعدم الخوض بالحديث عن الماضى وتفاصيله لأنه سيؤدى إلى دمار أسرتها بالكامل .. فنحن نعيش فى بلد شرقى وتحكمنا عادات وتقاليد لا تسمح أساسًا بوجود صداقة بين رجل وامرأة فضلا على أن الإسلام يحرم ذلك

إن أخطر وأقسى ما يمكن أن يعرفه الزوج الشرقى هو ماضى زوجته، فهذا بالذات تتحكم به عادات وتقاليد اجتماعية لاتتحمل ذلك الماضى إطلاقًا. ومهما كان الرجل الشرقى مثقفًا ومتنوراً، فإن بداخله شيئًا من الخوف والتحفظ تجاه أى كلام عن الحب السابق فى حياة المرأة التى تشاركه حياته، ومستحيل أن يغفر للمرأة شيئًا من هذا النوع، حتى لو كان حبًا أفلاطونيا لابن الجيران، وهو مستعد للموت دون أن يسمع مثل هذه القصص التى قد تذكّره بالذى مضى من حياة زوجته..!!

* الرجل إذا عرف أن زوجته كانت تعرف رجالا قبله، فإنه لن ينام ولن

يستريح. . فمثلا إذا عرف أنها خرجت إلى السينما مع «فلان»، وذهب إلى حديقة الحيوان مع «علان»، وذهبت إلى الهرم مع «عثمان»، فإنه سيحس دائمًا أنه واحدًا من أربعة يعيشون معًا فى بيت واحد مع هذه الزوجة. إنهم يشاركونه فى طعامه وشرابه ونومه بل وفى زوجته. . !!

* إن المرأة التى تعترف بما مضى فى حياتها قبل الزواج امرأة متهورة. . فهى تغامر بحياتها ومستقبلها. . لأنه ليس سهلا على الرجل أن يعرف أنه فى المرتبة الثانية فى حياة امرأته. . !!

* يجب على الفتاة أن تعترف للخطيب أو زوج المستقبل بماضيها حتى لايعرفه من غيرها فيما بعد . . والمقصود بالماضى هنا: فقط تلك العلاقات المعترف بها اجتماعيًا، كأن تكون قد خطبت من قبل لشخص آخر . . أما إذا كانت لديها علاقات عاطفية، دون مشروعات زواج، قبل تعرفها على خطيبها، فيجب ألا تبوح بها إلى شخص، فالمسألة صعبة وشائكة. فقد تصبح العلاقات السابقة للمرأة وسواسًا يحطم ثقة خطيبها (وزوجها فى المستقبل)، ويتحول الأمر إلى غيرة، وما أدراك ما نار الغيرة. !!

فحذار أن يعترف أحد الزوجين للآخر بماضيه ويكشف أسراره، إن كان له ماض فليحتفظ كل منهما بماضيه لنفسه وليكتم أسراره، فهو لم يكن مسئولا أمام الطرف الآخر قبل الزواج. ومهما غفر له فستشعل نار غيرة تبقى خامدة تحت التراب ويزعزع ثقته فيه وليس من الحكمة أن تصارح المرأة زوجها بما لها من ماضى عاطفى عَفَى عليه الزمن، فتنتهى حياتها الزوجية باسم الصدق. .

كما قد روى عن بعض الصحابة: «ما سمعنا رسول الله ﷺ يرخص فى شىء من الكذب إلا فى ثلاث: الرجل يقول القول يريد به الإصلاح (أى بين الناس)، والرجل يقول القول فى الحرب، والرجل يحدث امرأته، والمرأة تحدث زوجها». [متفق عليه]. إن هذا الحديث النبوى فى غاية الحكمة والصواب، إذ استثنى مايحدث بين الزوجين من كلام فى هذه النواحى من الكذب المحرم

رعـاية للرباط الزوجى المقدس. . وهذا مـن واقعـية الشـريعة الإسـلاميـة، وبالغ حكمتها. وأن الزوج يكون مخطئـًا فى طلبه من زوجته أن تحلف له بأنها لم تحب أحدًا غـيره. . لأنه ينبش ماضـيًا لا علاقة له به، وقـد لا يكون من صالحه نبـشه ونشر دقائقه. . فكثيرًا ماتمر بالفتاة أيام يهفو قلبها لفتى قريب أو جار تعتبره فارس أحلامـها. . ثم لايلبث أن ينشغل عنهـا أو تنشغل عنه بالزواج. فليس من الخـير إحيـاء هذه العـواطف التى ماتت مع الزمن . . وحـسبـه أن زوجتـه تخلص له، وتؤدى حقه، وترعى بيته، ولاتقصر فى شأن من شئونه.

وعمومًـا يجب على الزوجة ألا تستطرد فى الحديث مـع زوجها عن الماضى وأسراره حتى لاتجرح كرامته وكبرياءه، فمن السهل إذ سمع الزوج مايخشى سماعه أن ينفجـر ويطيح بزوجته. . لذلك يجب على كل زوجـة أن تنسى الماضى تمامًا، وأن ينصب تفكيرها على بيتها وزوجها.

المشهد الثانى

«إن الجنس من أركان الحب ومحوره، وهو قمة التعبير عن الحب .. وإذا كان الحب يصنع المعجزات فالجنس أيضًا بنفس القدر.. وربما لأكثر منه..!!

والعلاقة الجنسية علاقة مهمة جدًا، وهى علاقة لها قدسيتها ولها احترامها يسمو فيها الزوجان لمتعة لا مثيل لها فى الدنيا كلها.

إن للجنس دوره الحيوى والمهم جدًا فى التوافق والانسجام بين الزوجين. حقًا إن الزواج شىء أكبر من مجرد رابطة جنسية، لكن لانستطيع أن ننكر قيمة العامل الجنسى فى كل زواج موفق. فالمرأة محور حياة الرجل، والرجل محور حياة المرأة، والأطفال محور حياتهما معًا، وهو ما يتحقق بالعلاقة الجنسية.

ولاتوجد علاقة زوجية جيدة بدون علاقة جنسية جيدة.. وهذه تعتبر حالة عامة واقعية فى الحياة وطبيعية فى نفس الوقت.

ومن الممكن أن تكون هناك حياة جنسية ناجحة بين الزوجين، ولكن بالحب تصبح أروع وأجمل وأبقى.

إن الجنس عند المرأة السوية لايعنى إلا الحب فى المقام الأول .. بل وقد لا يعنى إلا الحب.. فإذا غاب الحب، أو الود والتفاهم والانسجام النفسى، فلا جنس ولا رغبة ولانشوة ولا متعة ولا أى شىء على الإطلاق..!!

إن المعاملة الصعبة تأتى من علاقة الجنس بالحب وأيهما يؤثر على الآخر ويغيره.. والحقية أن كلاهما يؤثر على الآخر.. فالحب يهذب الجنس ويضعه فى موضعه السليم والمقبول اجتماعيًا، والحب يسمو بالجنس إلى غايته الأساسية وهى الإنجاب وهذا ما يتحقق بالزواج. أما الجنس فهو يقوى رباط الحب ويدعمه وبه تتسع آفاقه إلى الحب العام والشامل الذى ينمو خلال الأسرة والمجتمع ككل.

إن الحب يذيب الفوارق وينهى الخلافات ويقدم التنازلات بين الزوجين،

وبذلك يجعل للوظيفة الجنسية طعمًا خاصًا حيث تتم فى جو من العطاء الثنائى والذى يسمح لكل طرف أن يمتع الطرف الآخر بقدر ما يستمتع هو من علاقته به. ويكون الجنس جزءًا من الحب. ويكون الحب هو الشجرة والأزهار هى الجنس.. ولا يمكن أن يكون الجنس هو الشجرة والحب هو الغصون والزهور..!!

إذا كان الجنس هو الأصل، فقل على الحب السلام..

فإذا ضعف الجنس تساقط الحب كما تتساقط الأوراق فى الخريف.. يتساقط الحب ورقة ورقة وكلمة كلمة ونظرة نظرة..

إن معنى الزواج: اتحاد بين اثنين يشتهى كل منهما الآخر.. وليس معنى الاشتهاء مجرد الرغبة الجسدية العابرة، ولكنه اشتهاء دائم.. أو بعبارة أخرى، الزواج معناه: أن يشتهى الرجل زوجته لدرجة الحب، وأن يحبها لدرجة الاشتهاء..

فالزواج إذن اتحاد دائم بين جسم يشتهى وقلب يحب..

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر هام جدًا، ولكنها ليست كل شىء.. فعلى الرغم من اقتناعنا بأهمية الدور الذى يلعبه الجنس فى الحياة الزوجية السعيدة، فإننا نؤكد أن الزواج ليس علاقة جنسية محضة.. وليس ارتباطًا جنسيًا فحسب.. بل إن العوامل الروحية العاطفية والاجتماعية لها دور هام فى الزواج السعيد.. كذلك فإن العوامل الشخصية كالعادات والطباع والمزاج والمستوى الاقتصادى والتعليمى لكل من الزوجين وقدرة كل منهما على تكييف هذه العوامل حسبما تقتضيه الظروف تلعب دورًا أساسيًا فى القدرة على استمرار الحياة الزوجية السعيدة. وبمعنى آخر فإن الزواج فى جوهره علاقة ارتباط بين روحين وجسدين على أسس التعاون والمحبة والمودة والرحمة. ونظرًا لأن الجنس أهم من الحب من الناحية الحيوية الفسيولوجية لبقاء الجنس البشرى، فإنه لاغنى عنه فى علاقة الذكر بالأنثى، بشرط أن تكون هذه العلاقة مشروعة من خلال الزواج.. لكن لابد أن

يتخلل هذه العلاقة المودة والرحمة وهو الجانب العاطفي المعنوى لها والذى يقابل الجانب الجسدى المادى وهو الجنس.

وكل من الحب والجنس يكمل الآخر، ويعمل على نموه ووضعه فى إطاره ومكانته الصحيحة.. فالجنس يسمح بالالتصاق الجسدى. إن أحد الأسباب التى تعكر صفو الحياة الزوجية وتزيد التوتر بين الزوجين، عدم فهم كل منهما لطبيعة الآخر، والفصل بين العنصرين اللذين يكونان الحب وهما العنصر الجسمى والعنصر العاطفى.. فمن واجب الزوج أن يدرك أن المرأة تقدر إلى أقصى حد دلائل العطف والحنان، وأنها فى حاجة إلى أن تشعر أنها موضع إعجاب وتقدير، وأنها ليست مجرد وسيلة لإشباع رغبات زوجها. ومن جهة أخرى يجب على الزوجة أن تدرك أن مطالب الطبيعة البشرية فى الزواج ليست مقصورة على مجرد العطف والحنان، بل تشمل رغبات جسمية فى حاجة إلى الإشباع.. فالعلاقة الجنسية تجسد الحب وتحقق اكتماله.

إن الممارسة الجنسية هى بدون شك ركيزة أساسية لايكون هناك زواج صحيح بدونها.. بل إن التحليل النفسى يعتبر الحب قبل الزواج هو رغبة جنسية قد تأجلت إلى ما بعد الزواج.. أى أن الحب فى رأى علماء النفس هو عبارة عن رغبة جنسية مع إيقاف التنفيذ.. إذن العلاقة الجنسية تعتبر هامة وحيوية.. ولكن ما بال العلاقة الزوجية بعد مرور وقت من الزواج واستنفاذ الطاقة الجنسية وهمود العواطف؟.. إن الجنس قد فقد دوره بلاشك فى دفع عجلة الزواج..

إن العلاقة الجنسية فى الإنسان علاقة مميزة بين مخلوقين يحلان عقلا وإحساسات خاصة أساسها الحب ومحاولة إرضاء الطرف الآخر ونتيجتها الاستمتاع والسعادة. والعلاقة الجنسية قد يكون هدفها أصلا الحمل والانجاب، وقد يكون هدفها الحقيقى المتعة الجنسية والارتواء النفسى والحسى دون النظر إلى حمل أو إنجاب. وهذه الفوارق فى هدف ومحتوى العلاقة الجنسية موجودة فى الإنسان فقط دون سائر مخلوقات الأرض، وهى صفة ومنحة إلهية سببها وجود العقل والفكر

والتميـيز عند الإنسان. إن الجنس فى الإنسان غـريزة إلهية وليست حـيوانية. . بل هى غـريزة عاطفـية. فالحب بـين الجنسين هو الدليل الوحـيد على أن الغـريزة الجنسية فى البشـر ليست غريزة حيوانية . الحب إحسـاس دائم بالتفاهم بين رجل وامرأته، إنه لون رائع من التفانى وإنكار الذات، حـيث يجنى أحدهما سعادته من سعادة الآخر، فتتحقق مشـاركة تجعل من الحياة مذاقا لا وجود له فى الحب. أى أن الحب هو البداية التى تجعل من الجنس المتعة الكاملة.

إن الظن بأن الجنس عند الإنـسان لايخـتلف عن الجنس عند الحـيـوان خطأ جسيم. . فـدور الجنس عند الحيوان مقـتصر تمامًا على التزاوج والـتوالد، أما عند الإنسان فإن التوالد ليس إلا جزءًا من العلاقة بين الرجل والمرأة.

فالجنس الإنسانى يتناول أمورًا كـثيرة أخرى، فهو رمز الحب الزاخـر ببهجة الروح، ورمز القـوة الهائلة التى يضـفيها الحـب على الإنسان، كمـا أنه رمز تلك الزمالة والتعلق السعيد بالأسرة. . أما الحيوان فلا يفهم شيئًا من هذه المشاعر، كما أن دافع التزاوج عند الحيـوان شىء غريزى أما الإنسان فيـستطيع أن يخطط سلوكه ويقرر أموره بنفسه. يتزوج الرجل، وتتزوج المرأة، وكثيرًا ما يعلن كل منهما اليوم الذى ارتبط فيـه بالطرف الآخر. . يحدث ذلـك فى كل الدنيا. . فى كل دقيـقة. والخطأ الصغير الذى ارتكبه الاثنان فى حق حيـاتهما أن كلا منهما توقف عن حب الآخر والحب ليس مـعناه أن يتبادل الاثنان الـغزل اللفظى. . الحب معناه الوحـيد والضرورى ألا يكف الزوجان عن الغزل الجنسى، فهو أهم وأعمق طرق الحوار بين الزوجين.

*** إن الاستمتاع الجنسى أعز ماتهدف إليه الحياة الزوجية.**

المشهد الثالث

«يجب على العروس أن تضع فى اعتبارها أن فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف، مسألة يسيرة جدًا، وتتم بسهولة ويسر إذا تفاهمت مع عريسها، ولاينتج عنها ألم غير محتمل».

إن فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف، يحتاج من العروس إلى الاسترخاء وعدم الاضطراب، لأن الاضطراب هو الذى يؤدى لوجود الألم وزيادة نزول الدم. أما الاسترخاء فيؤدى إلى فض الغشاء فى هدوء دون الشعور بألم

وعادة يكون الألم بسيطًا جدًا، قد لايتعدى الإحساس «بحرقان» خفيف عند اللقا، ، وليس كما يشاع من جانب البعض بأنه شديد.

والذى يجعل الألم شديدًا هو استعمال القوة من جانب العريس والمقاومة مں جانب العروس وكلاهما خطأ.

فإذا قام العريس بفض غشاء بكارة عروسه وهى مسترضية وأثناء المداعبة والتلاطف، فإنه يكون هناك قدر قليل من الألم المحتمل.

يجب على العروس ألا تصدق ما قد يقوله أصحابها عن آلام الجماع الأول فى ليلة الزفاف، لأن مجرد توقع حدوث الألم يجعل عضلات الحوض والفخذ تنقبض قبل الجماع، فيصعب إدخال القضيب داخل المهبل المنقبض، ويحدث الألم. والعضلات القابضة المحيطة بالمهبل هى التى يشتد انقباضها، فتجعل فتحة المهبل تضيق ضيقًا شديدًا، وهذا هو مايشكل عائقًا فى طريق العروس إذا عرفت وتأكدت من أن ما سمعته عن آلام تهتك غشاء البكارة ما هو إلا هراء، وأن كل مايحدث لايستغرق أكثر من بضع ثوان.

إن فض غشاء البكارة يصاحبه قليل من الألم، الذى فى غمرة السعادة والحيوية والعواطف الجياشة بين العروسين، قد تمر اللحظات دون أن تشعر

العروس حتى بهـذا القدر الضئيل من الألم، فـلا بأس منه ما دام هو الطريق إلى السعادة.

يجب على العروس أن ترتمى بـين أحضان زوجهـا بكل ثقة وتعانقـه بشوق استعداد للاتحاد معه من ليلة الزفاف إلى مدى الحياة..

وهذه العروس المغمورة بالانشـراح واللذة ستنسى بالطبع الألم البسيط الذى يسببه فض غشاء البكارة.. فسرعان ما تتغلب اللذة على الألم، ومن أحب بروحه لا يهمه الجسد أبداً.

المشهد الرابع

«يجب على العروس أن تتذكر جيداً أن الاسترخاء والتعاون الفعال من جانبها، هما شيئان ضروريان لإتمام فض غشاء البكارة بسهولة ويسر».

يجب على العروس أن تتذكر جيداً وبكل تفهم للموقف أنها يجب أن تساعد زوجها فى ليلة الزفاف وألا تزيد فى توتر أعصابه التى قد تكون متوترة أصلا. ويجب أن تفهم كذلك أن واجباتها خطيرة فى العملية الجنسية الأولى فى ليلة الزفاف، ويقتضى منها الواجب أن تظهر كل ما لديها من رقة وكياسة وبعد نظر وروية، وأن تساعد زوجها إذ إن مسئوليتها هى مسئوليته فى تخطى أية عقبة فى هذه الليلة لتمر بسلام. وكلما كان الجو مناسبًا بدون خوف أو عصبية، كما يجب أن تستسلم العروس لعريسها برقة، فهذا يزيل كثيراً من توتر أعصابه ويمنحه ثقة كبيرة فى نفسه.

* ومن الخطأ الجسيم أن تبقى العروس خائفة منزوية فى ركن من الغرفة، أو تعتقد أن ما سيحدث هو شىء شديد الألم وفظيع ولاتستجيب لمداعبة زوجها وحنانه وتبقى عصبية متشنجة..!!

* ومن الخطأ الفاحش أن تتراجع العروس أو ترتد إلى الخلف عندما تشعر بأداء زوجها لمهمته، بل يجب أن تدفع نفسها إلى الأمام وبسرعة، وبذلك يقل أى ألم إلى درجة لاتذكر.

ونوصى العروس باستعمال أى مادة مرطبة لمدخل المهبل مثل «الفازلين الطبى». وينصح باستعمال مسكن بسيط قبل عملية فض غشاء البكارة بساعة زمن، مثل «اللبوس الشرجى».

يجب على العروس أن تبدأ دورها فى عملية فض غشاء البكارة فى هدوء واسترخاء واطمئنان، وفى خطوات متريثة، مع الاحتفاظ بروح المرح والفكاهة،

وأن تترك حركاتها الـهادئة تنساب فى سهولة ورشاقة وفى إيقاع مـوسيقى ساحر، وأن تصبغ حركاتها بالطابع العاطفى الجنسى الرقيق، وبذلك تسود الألفة والطمأنينة بين العروسين وتهدأ الأعصاب.

ومن الأفضل للعـروس أن تشارك زوجها في العمل الجنـسى، وتساعده في إتمام فض غشاء البكارة، لأنها هى التى تحـس بقليل من الألم فى حالة ما إذا كان الغشاء صلبًا. . وإذا كان الزوج هو الذى يقـوم بهذا العمل وحده، فمن المؤكد أنه وهو بحالة قوية من النشوة، قد لايحس بحجم الألم الذى تسببه العملية ويستطيع الزوج إنقاص فتـرة الألم فى لحظة الإيلاج، لو قابل مقاومة غشـاء البكارة بحركة ضاغطة أماميـة سريعة دون خشونة ولكن فى عزم وتصمـيم . . وتستطيع العروس أن تساعـده إذا هى لم تصرخ ولم ترتد إلى الوراء مـذعورة، بل تحـاول أن تقابل حركات زوجهـا بأن تدفع جسمها نحوه بحركة سـريعة خفيفة، فسرعـان مايتمزق غشاؤها ويدخل القضيب فى بدنها.

المشهد الخامس

«يجب على العروس إذا ما لاحظت على عريسها الاضطراب والفشل فى فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف، أن تهدئ من روعه وتعيده إلى الثقة بنفسه بحسن التصرف والمنطق والحوار الصادق، وليس بالرفض والاستنكار..!!».

إن العريس الذى يخفق فى فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف، تتميز تصرفاته عند لحظة الإخفاق بسمات معينة، كما تتميز تصرفاته خلال أيام الزواج الأولى بسمات أخرى:

١ ـ إيجاد المبررات:

إذ يحاول العريس أن يجد لنفسه من المبررات ما يخفف من وقع هذا الإخفاق، فنجده يعزى هذا إلى الإرهاق من المجهود الذى بذله فى يوم الفرح والأيام السابقة له، وأنه لم يحصل على قسطٍ كافٍ من الراحة، وأن العملية الجنسية لكى تتم لابد أن يكون الجسم مستريحًا. أو يعزى العريس هذا الإخفاق إلى سبب آخر وهو أنه لم يحصل على قسط كاف من التغذية، لأن زحمة الأيام السابقة جعلته لا يأكل بالقدر الكافى، وهذا من جهة نظرة هو السبب الرئيسى لإخفاقه، فلو أنه اهتم بالتغذية وحصل على قسطٍ كافٍ من الراحة لما حدث ما حدث.

* وعريس آخر يبرر ماحدث بأن مرجعه إلى الإرهاق والضغط النفسى والعصبى الذى تعرض له طوال الأيام الماضية لإنهاء مراسم الزواج بالصورة التى ترضى الجميع وتتوافق مع التقاليد والعادات المتبعة، وهو ما لم يكن يرضى عنه، ولكنه كان يضغط على نفسه لكى يجارى الجميع ويرضى عنه من حوله، وهذا الإرهاق النفسى والعصبى هو الذى جعله يفشل فى إتمام العملية الجنسية. كل هذه المبررات وغيرها، يبرر بها العريس لنفسه ولزوجته أسباب إخفاقه، ويظل يكرر

ويعيد هذه المبـررات على مسمع عروسه لكى تقـتنع بها، وبذلك يخفف من وطأة الضغط عليه، حيث وجد لحالته سببًا واضحًا مقنعًا تقتنع به عروسه.

* وللحقيـقة نقول إن لهذه المبررات جانـبًا كبيراً من الصحـة وهى فعلا من الأسباب التى أدت إلى الإخفاق، وإن كـانت ليست كل الأسباب. . لكننا فى هذه اللحظة لسنا فى مجال لمناقشة الأسباب، ومدى اقتناع العروس بها، لكن يكفينا ما عرضه العريس على عـروسه من المبررات، وعليها أن تقتنع بها اقـتناعًا، لأن ثقته من اقتناعها سيـزيح عن كاهله حملا كبيراً، فأما هو فـقد وجد السبب لما حدث، وبالتالى فإنه عند تفادى هذا السبب فى المرة القـادمة فإنه سوف ينجح . . إذن فقد زال جزء كبير من قلقه على نفسه، كما أن عروسه وهى العنصر الهام الذى لايريد أن يشعر بالحرج أمامها، هى أيضًا قـد اقتنعت بالسبب، إذن فقد زال الحرج منها، وهو الآن ليس أمام مشكلة كبيرة كما كان يتوهم فى بادئ الأمر بل على العكس، إنه عَرَض بسـيط ولن يتكرر. . وهكذا يستعيـد العريس ثقته فى نفـسه، وهو أهم عنصر نريد أن نحافظ عليه فى هذه اللحظات الحرجة.

٢ ـ اتهام العريس لعروسه:

بعض الأزواج فى لحظات الفشل، يعـمد إلى مهاجـمة العروس، واتهـامها بأنها هى السبب لما وصل إليه من فشل، فهى التى لم تساعده، أو هى التى أصابته بالفشل من كثـرة تمنعها وتخوفـها، أو هى التى لاتستطيع أن تتفـهمه. . كل هذه الاتهامات يبـدأ بعض الأزواج فى اتباعها كوسيـلة لإسقاط مسئوليـتهم عن الفشل على زوجاتهم. وتختـلف وتتفـاوت صيغ الاتهام والمهـاجمة من عـريس إلى آخر حسب حالته النفسية المصاحبة للإخفاق، ولكن فى جميع الحالات يجب أن تتفهم العروس دورها جيـدًا فى التعامل مع هذا الهجوم المفـاجئ عليها، والذى لم تكن تتوقعـه، ويجب عليها ألا تبادل عريسـها بالهجوم، أو الاتهام، وعليـها أن تعرف جيدًا أنه فى مـأزق يريد الخروج منه وعليها أن تساعـده على هذا، وتأخذ بيده فى هدوء وثقـة، لكى تمر هذه اللحظات فى سـلام، فمـا دام يريد أن يسـقط عليهـا

فشله، فيجب أن تعينه على هذا فى هذا الوقت بالذات، ولن يقلل هذا من قدرها، فلو أنها وافقته على أنها هى المخطئة، وأنها ستحاول فى المرة القادمة أن تصحح خطأها، فإن هذا الشعور سيعيد إليه ثقته بنفسه، ويجعله يثق فى أنه سليم ولولا أخطاء عروسه لما حدث له هذا الإخفاق، وبالتالى فإنها عندما ستتفادى هذه الأخطاء فى المرات القادمة فإن كل شىء سيتم بصورة طبيعية، فإن وثق العريس فى هذا لأمكنه فعلا فى المرات القادمة أن يكون طبيعيًا، ولا يحدث الفشل مرة أخرى.

٣ ـ الاكتئاب:

فريق آخر من العرسان الذين يصيبهم الفشل فى ليلة الزفاف، عند المحاولة الأولى أو بعد محاولات، يصابون بنوع من الاكتئاب، فنجد العريس قد نأى بنفسه جانبًا، وأحجم عن الحديث مع عروسه، وبدأ شارد الذهن عميق التفكير، ومهما حاولت عروسه إخراجه من هذه الحالة بالحديث معه، فإنه سرعان ما يعود لحالة الشرود، فقد عظمت عليه حالته وتصورها حالة مستديمة ستصاحبه طول العمر، وبالتالى فإنه لن يستطيع أن يقوم بواجبه كزوج فى يوم من الأيام، وصور له خياله كل ما سيقال عنه، وما سيحدث فى المستقبل القريب والبعيد.

وهنا يكون دور العروس فى الأخذ بيد عريسها لإخراجه من هذه الأزمة قبل أن تستفحل وتترك أثرها السيئ على نفسه.. فيجب على العروس أن تساعد عريسها على إيجاد المبررات لما حدث، وأن ما حدث شىء كثيراً ما يحدث للأزواج فى ليلة الزفاف، وهو شىء عارض سرعان ما سيزول، وأنه لايعنى بالنسبة لها شيئًا، وعليه ألا يعطيه أى اهتمام ولا يعطيه أكثر من حقه، وتقترح عليه الكف عن أى محاولات أخرى فى هذه الليلة لأنه مجهد، والأفضل لهما تأجيل هذا إلى ليلة قادمة، وعليهما أن يستمتعا بوقتهما فى شىء آخر، حتى لاتضيع فرحة ليلة العمر.. فإذا نجحت العروس فى إقناع عريسها بهذا، فإنها فى الواقع تكون قد نجحت فى الخروج به من الأزمة، وغالبًا ما سيكون أحسن حالا

وأكثـر توفيقًـا فى اليوم التالى، لكن إذا مـرت ليلة الزفاف والعـريس لم يجد من عروسه عونًا على فشله، فإنه غالبًا مايصاب بأزمة نفسية ربما تحتاج إلى فترة طويلة للعلاج. . !!

كمـا أن العريس الذى تمر عليـه الأيام الأولى من الزواج دون أن ينجح فى إتمام العمليـة الجنسيـة مع عروسه، يصـاب بإحباط شـديد يؤثر على أخلاقـياته، وينعكس على تصرفاته فنجده عصبيًا، حاد الطباع، سريع الغضب لأتفه الأسباب، غيوراً على زوجته غيرة شديـدة، كما تظهر عليه مظاهر الانطواء، إذ يحاول دائمًا أن يبتعـد عن الناس ويقلل من احتكاكه بهم، ويتعمـد الهروب من لقاءات الأهل وحفلات الأقارب والأصدقاء، حيث ينأى بزوجته دائمًا بعيدًا عن الناس وهذا أمر متوقع منه، ويجب على الزوجة أن تكون متفـهمة له، وتساعده على التخلص منه بحسن التصرف وبالمنطق والحـوار الصادق وليس بالرفض والاستنكار حتى لاتزداد حالته سوءاً ويزداد فى العناد، وننصح العروس فى هذه الحالة ألا تخبر أى إنسان ـ حتى أمهـا ـ بما حدث، لأن انتشار الخبـر قد يعقد الأمر أكـثر ويسلم العريس إلى يأس قاتل. !

إذا لم يتمـزق غشاء العـذراء بسهولة وسرعـة، فيجب ألا يحـاول العريس الإيلاج، بل يؤجله إلى اليوم التالـى أو مابعده، لأنه إذا استمر فى مـحاولاته مدة طويلة، أو كررها بعد فـترة قصيرة، أو لجأ إلى العـنف، فلن يجنى من ذلك غير زيادة حساسية عروسه للآلام وزيادة خوفـها العصبى، بذلك يزيد الصعاب ويضيع فرصة النجاح فى الإيلاج وإزالة هذا الحاجز بسهولة. .

فأكـبر خطأ يقع فـيه الزوج هو الإصـرار على فض غشـاء البكارة فى ليلة الزفـاف، أو فى أسـرع وقـت ممكن، ورغم تكرار الفـشل فـى ذلك. . فـالجنس ياعـزيزى الزوج ليس عـمليـة عناد أو إبـراز لبطولات، وإنما هو فى المقـام الأول استعداد نفسى وانســجام. . فالإصرار فى هذه الحالة ليس هو الحل، وإنما الحل فى تناسى هذا الفشل، وأخذ الأمور ببساطة . . وليس واجبًا حتميًا أن يتم فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف.

المشهد السادس

«يجب على العروسين، فى الأيام الأولى من الزواج، ألا يشعرا بخيبة الأمل والإحباط إذا لم يتمكنا من إتمام العملية الجنسية كما يجب».

هناك احتمال كبير بأن تقع المتاعب الجنسية فى الأيام الأولى من الزواج، لأن الزوجين لايكونان فى حالة طبيعية من الاستقرار النفسى، ولذلك قد لايستطيعان إتمام العلاقة الجنسية كما يجب.. وقد تستمر هذه المصاعب أيامًا أو أسابيع، وفى بعض الأحيان شهوراً..

إن إرضاء العروس جنسيًا إرضاءً كافيًا قد لايتحقق من خلال اللقاء الجنسى الأول، ولا عيب فى ذلك.. فلا يزال هناك مرات ومرات أخرى على مدار ليالى شهر العسل يتحقق خلالها المزيد من الانسجام الجنسى .. إذ يندر أن يحدث التوافق الجنسى المنشود فى ليلة الزفاف، فالغالب أن العملية الجنسية الأولى لاتشعر العروس بالفرح والسرور الجنسى المنشود، وخاصة إذا شعرت بالألم أو الخوف.

*** وقد لايتمتع العريس هو الآخر نتيجة الإجهاد والتخبط**

وقد ترى العروس أحيانًا أن السعادة الجنسية المنشودة، التى ظلت تحلم بها أعوامًا قبل الزواج، ظهرت على حقيقتها خالية من اللذة والنشوة، ومن الإمتاع والاستمتاع، بل تبدو مفزعة، مخيبة للآمال والأحلام..!!

والحقيقة أن العروس التى تتوقع من الجنس لذة كبيرة منذ اللحظات الأولى فعادة ما تتعرض لإحساس حاد من خيبة الأمل فى أول الأمر .. وعلى هذا، فالأفضل للعروس ألا تسرف فى اهتمامها إذا لم تتحقق فى العلاقات الزوجية الأولى كل ما كانت تتوقعه منها .. فالأمر قد يحتاج إلى عدة أيام وربما أسابيع، أو حتى أكثر من هذا حتى تتفهم مشاعر زوجها، وتحلل انفعالاته النفسية والبدنية..!!

وستعرف العـروس يومًا أن زوجها لم يخلق إلا لإسعادها وإمتـاعها وحدها من دون النساء جميعًا، كما أنها لم تخلق إلا لإسعاده وإمتاعه وحده.

فى الشهور الأولى للزواج يتمكن الزوج من الوصول لدرجة الإشباع الجنسى حتى ولو لم يكن خبيراً، أما الزوجة فتحـتاج لبعض الوقت حتى تتعلم الاسترخاء ثم المشاركة العملية.. وقد يستمر جهل العروس وفشلها فى تحريك الغريزة الجنسية شهـوراً وهذا لايعنى اطلاقا البرود الجنسى، ويـمكن للزوج مساعـدتها بأن يكون رقيقًا معها صبوراً غير مدفوع بغريزته وحده..

والزوجة العـصبية تحـتاج لزوج متحـمل متفهم، والعكس .. وهى تحـتاج للراحـة والنوم فتـرات أطول، وقـد يتطلب الأمر حـمام مـاء دافئ قـبل العمليـة الجنسية.

أيتها الزوجة: لاتنتظرى أن تنعـمى بنشـوة الحب من الليلة الأولى للزواج، فالتوافق الجنسى فى العادة يـحتاج لبعض الوقت فلا تتعجليـه، ولا تسمحى لعدم استمتاعك به فى ليلة الزفاف أن يصيبك بالإحباط، فهذا أمر طبيعى فى البداية..

*** فالزوجة تحتاج لوقت أطول نسبيًا من الزوج حتى تشعر بالمتعة الجنسية.**

إن الحياة الجنســية تكون أكثر اكتـمالا ومتعة فى الأسـبوع الثانى من الزواج عنها فى الأسـبوع الأولى، وهى فى السنة الثـانية أحسن منهـا فى السنة الأولى، وهكذا فهى فى تقدم مستمر من أحسن إلى أحسن!..

وهذا التقدم لايحدث إلا إذا حرص الزوجان على تنمية انسـجامهما وحبهما لبعضهما البعض أثناء حياتهما اليومية، وكذلك فى علاقاتهما الزوجية، وبغير ذلك تتعرض العلاقة الجنسية بينهما للضرر..!!

ويجب على الزوجين ألا يتوقعـا الكمال فى علاقتهما الجنسيـة، فالعلاقات الحميـمة تتحطم إذا توقع لها الطرفان الكمـال، ولتكن التوقعات حقيـقية بدلا من الأحلام المستحيلة التى تؤدى إلى الإحباط..!!

لقد ثبت علميًا أن «الجنس» فن من الفنون، مثل الموسيقى والنحت والتصوير، يعتمد على التجربة والمران.. لذلك يجب على الزوجين الجديدين ألا يخشيا شيئًا إذا لم يصلا إلى التفاهم الكامل سريعًا، فسوف يتم ذلك بمرور الوقت..

والزوجان الجديدان يكونان فى حاجة ماسة إلى هدوء الأعصاب، ومعالجة أى قصور بشىء من الحكمة.

المشهد السابع

«يجب على الزوجة أن تشعر زوجها أن ممارسة الجنس معه هى أسمى وأعظم متعة تعرفها وتتمناها».

إن الزوجة قد تعتقد ـ خطأ ـ وبناء على ما نشأت عليه، أن إظهار حبها لممارسة الجنس والإستمتاع به هو «قلة الأدب».. أو أن الرجل لايحترم المرأة التى تظهر هذا الحب، وقد يعتبرها امرأة منحلة..!!

فإذا كان هذا هو اعتقادك أيتها الزوجة، فننصحك بأن تكفى من الآن عن تمثيل دور **«المرأة الجليدية»**، ولتطلقى العنان لرغبتك الجنسية مع زوجك فليس فى ذلك عيب ولا حرام.. وإنما هذا هو واجبك كزوجة من أجل إسعاد نفسك وزوجك وإرضاء رغبته كرجل يريد أن يشعر بانجذابك إليه واشتياقك للمتعة بين يديه..

إن الحياة التى تقدم عليها المرأة بزواجها حياة قد لاتختلف عن تلك التى كانت تعيشها من قبل فى شىء كثير، ولكن الاختلاف ينطوى على عنصر جوهرى هو لازمة من أهم مستلزمات الحياة الزوجية، ذلك هو **«الجنس»**، فالجنس الذى نشأت الفتاة على أنه حرام وعيب يُعد وبمجرد زفافها عملا **«حلالا»** و **«صالحا»** و **«مشرفًا»** ثم هو **«متعة مباحة»** بحكم الشرع والقانون.. لذلك يجب على الزوجة ألا تصد نفسها عن هذه المتعة الحلال ولاتحرم نفسها من الاستمتاع بها، وأن تعمل صادقة على أن تروض نفسها على اجتياز الحجاب الفاصل بين حياة العذراء وحياة الزوجة.. فالجنس لا يتنافى فى شىء إطلاقًا مع البراءة والطهر والسمو الخلقى ما دام فى ظلال الحياة الزوجية، لأن الزواج حب وتعاون وتكاثر ومتعة، ولن يكون التكاثر والمتعة بدون العملية الجنسية.

يجب على كل امرأة أن تدرك أن الجنس فى الحياة الزوجية يعد عنصراً هامًا،

صحيح أنه ليس العنصر الوحيد فى الزواج، ولكنه من أهم هذه العناصر إن لم يكن أهمها على الإطلاق..!!

إن الاتصال الجنسى بين الزوجين هو قمة الشهوة المتبادلة، حيث لا تلتحم فيه الأجسام فحسب، بل والأفكار والرغبات والإرادات وكل شىء يشعر به الاثنان.. فالشهوة المتبادلة بين الزوجين تزداد تدريجيًا، وحين تحين اللحظة التى يصبح فيها التقارب النفسى وحده غير كافى، عندها يسعى كل من الزوجين للاتصال مع الآخر جسمانيًا .. وقد تبلغ هذه الشهوة قوة معينة تجعل الزوجين يعدان الدقائق حتى يلتقيا من جديد..!!

* «**ياعزيزتى الزوجة**: لايمكنك أن تتخيلى ما لقضاء ليلة فى فراش الحب من تأثير على صحة الزوج النفسية وزيادة ثقته بنفسه، وزيادة قدراته على مواجهة أعباء العمل وإرهاقه الجسمانى والنفسى..

* **فيا أيتها الزوجة**: تذكرى دائمًا أنك البلسم الشافى، والصدر الحانى، والجناح المرفرف بالأمان على عشك الهادئ.

المشهد الثامن

«يجب ألا تستحى الزوجة من أن تسأل زوجها مشاركة الفراش.. فذلك لا ينتقص من أدب الزوجة أو حيائها مقدار جناح بعوضة..!!».

إن أغلب الزوجات فى الحقيقة يتخوفن من أن يكن البادئات المبادرات إلى النشاط الجنسى خوفًا من افتضاح حبهن للجنس باعتباره فى نظرهن «قلة أدب». . !!

* والرجل فى الحقيقة لايرحب بنشاط زوجته الجنسى ومبادرتها إلى الجنس دائمًا، لأنه يريد أن يتلذذ بمتعة هذه المبادرة. . وهذه المتعة تكمن فى تعميق إحساسه بالرجولة واشتياق زوجته فيه لما يعطيها من لذة واستمتاع. . ومهما كان الزوج نشيطًا مبادرًا متحمسًا إلا أنه يحب أحيانًا أن تعاكسه زوجته وتحركه وتثيره، لكى يشعر أنه مرغوب مطلوب محبوب. . !!

قد ترى بعض الزوجات أنه حتى مجرد التلميح للزوج بالرغبة الجنسية، يتعارض مع كبريائهن أو لايناسب المرأة العصرية. . ولكننا ردًا على ذلك نقول: إن الرجل يفسر هذا التصرف من جانب الزوجة على أنها مصابة ببرود جنسى. . !!

* إن جرأة الزوجة الظريفة أسلوب جديد من أساليب المرأة العصرية فى الإغراء وإثارة إعجاب الزوج.

وليس من العيب وليس من الخطأ أن تعبر المرأة عن شوقها الجسدى لزوجها، فهذا الشوق الجسدى ينطوى أساسًا على شوق روحى، والجسد أحد وسائل التعبير والتواصل والالتصاق والالتحام والذوبان. .

لانبالغ إذا قلنا إن كل الأزواج يسعدهم أن تتولى زوجاتهم زمام المبادرة إلى الجنس من وقت إلى آخر. .

فهذا يشعر الزوج برجولته وحب زوجته له واشتياقها للمتعة بين يديه، كما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسى. .

المشهد التاسع

«عندما يكون الزوجان على جانب من التفهم والتوازن العقلى والنفسى والاحترام المتبادل، فإنهما يخرقان بشكل مباشر ستائر الحرج ويكشف كل منهما للآخر ـ بلباقة ـ عن رفضه أو رغبته لممارسة الجنس..»

إن صد الزوج عن الجماع أمر حساس للغاية. ففى حقيقة الأمر أن الزوج يبغى من وراء الجنس ليس المتعة الجنسية فحسب، وإنما كذلك لإثبات رجولته وتقبل زوجته له كرجلها المحبوب. فكأنه يود أن تقول له زوجته: **«أنت مقبول، مقبول..»** أو **«أنت رجل بمعنى الكلمة!»**.

وأغلب الأزواج فى الحقيقة يشكون دائمًا من مبررات زوجاتهم بالامتناع عن الجماع، أو كأنهم يسمعونها على نحو آخر.. فعندما تقول الزوجة مثلا: **«ليس الآن..»** أو **«إنى متعبة..»** أو **«مزاجى لايسمح..»**، فإن الزوج يسمع عادة مثل هذه المبررات على هذا النحو المتشكك: **«أنا لا أحبك..»** أو «لقد مللتك فابتعد عنى..» إلخ..

* وهذا الأمر له خطورة كبيرة، فمع تكرار الرفض، وخاصة إذا كان بطريقة غير لبقة أو ذكية، قد يتحول الزوج عن زوجته جنسيًا وعاطفيًا، وربما يسعى للارتباط بزوجة أخرى لتبرهن له على رجولته وتقبله..!!

اختبار الزوجة الذكية:

ولنفترض الآن أنه ليس لك «مزاج» للجماع لأى سبب كان مثل الشعور بالتعب، وجاء زوجك إلى الفراش ويلاعبك تمهيدًا للجماع، فكيف تعبرين له عن رفضك؟..

قد يحدث ما يلى:

ـ أن تتمنعى وتتدللى فى نفور لعله يمل وينصرف..؟!

- أن تجعليه يجامعك. وأثناء ذلك تنصرفين بذهنك عنه إلى أمر يشغلك..؟!

- أن تتركى له الغرفة معلنة غضبك واستياءك من اهتمامه الزائد بالجنس أكثر من اهتمامه بتوفير مصروف البيت؟!

* وكل هذه الوسائل غير صحيحة أو غير لائقة.. وذلك لأنها لاتزال تحمل معنى الرفض الجنسى والمعنوى وهو ما يواجهه الزوج باستياء نفسى شديد.

والتصرف اللائق فى هذه الحالة:

يجب أن ينبع من إدراك الزوجة للمغزى من وراء طلب الزوج للجنس.. وهو، كما سبق الذكر، يحمل دائمًا معنيين:

* **أولهما** هو رغبة الزوج فى الإحساس برجولته، وتقبل الزوجة له، أو بمعنى آخر، رغبته فى أن يشعر بأنه محبب إليها.

* **والمعنى الآخر** هو ببساطة رغبته فى الاستمتاع بلذة الجنس. وليس معنى ذلك أنه لابد، أن تقول الزوجة «نعم» حتى لو كانت فى حالة مزاجية لا تؤهلها للاستمتاع بالجنس، وإنما يمكنها بلباقة أن تقول «لا» للجنس بينما تقول «نعم» للحب.. ويعنى ذلك أنها تشعره بحبها له ورغبتها فى التقرب إليه، بينما توضح له فى نفس الوقت عدم تهيُّئِها للجماع.. ولكن كيف يتم ذلك؟

مثلا قولى له:

«حبيبى.. إنى متعبة الآن.. لكنى فى حاجة للتحدث إليك والتقرب منك.. لماذا لا تأتى ها هنا إلى جوارى فى الفراش ليتودد بعضنا إلى بعض بعض الوقت؟».

أو قولى له:

«حبيبى.. إننى فى أشد التعب من أعباء المنزل.. وأشعر أننى لن أكون

معك على النحو الذى أرضاه لاتصالنا الجنسى. . لماذا لانؤجل ذلك إلى وقت لاحق؟ . . ولنستمتع بعض الوقت بشىء من الغزل والملاطفة؟».

ومن يدرى فربما بعد انقضاء فترة قصيرة من الملاطفة والمداعبة تكونين قد استعدت رغبتك كاملة فى ممارسة الجنس. .

عندما يصبح الزوج فى دور الصياد أو المطارد بينما تأخذ الزوجة دور الفريسة الرافضة المتمنعة . . تصبح العلاقة بين الزوجين حبلا مشدوداً من التوتر وساحة معركة من المناورات والحيل الساذجة! عندما يريد الزوج ممارسة الجنس ولاتريد زوجته ذلك، نجد أن الزوجة لديها كنزاً من المبررات والأسباب والحجج المعقولة وغير المعقولة للرفض تكاد تجعل الزوج «فى ضيق شديد». . ويظل حتى آخر دقيقة من المطاردة والرفض المتوالى يملؤه الأمل فى أنها ستوافق بعد إلحاح آخر. . فيستمر هو فى الإلحاح وتستمر هى فى الامتناع. إن الزوجة عندما لا تستطيع أن تستجمع شجاعتها لتقول لزوجها «لا» صريحة عالية، فإنها تترك جسدها يتحدث بالنيابة عنها فى لمسة هاربة نافرة أو الانزواء فى الركن البعيد من الفراش، أو التعلل بالصداع اللعين الذى يكاد يفتك برأسها المثقل بهموم البيت والدنيا، فإذا عالج الزوج هذا الصداع بقرص أسبرين، لا بأس أن تلجأ إلى أنواع الصداع الأخرى مثل: آلام المعدة أو الظهر، أو تقلصات الفخذين، أو . . . أو. . .

ولقد اكتشفت سيدة حكيمة طريقة أكثر حكمة، تتلخص فى أنها لا تقول رأيها بصراحة، لاتقول «لا» ولاتقول «نعم». . حتى إذا أقبل الليل وشعرت بجسد زوجها متمدداً بجوارها فى الفراش. . تركت مشاعرها تنساب مع ندائه. . فإذا تحركت فيها الحرارة أعطت نفسها. . ونادراً عدم تحركها. .!! وبذلك وفرت على نفسه المنغصات الناتجة عن الرفض طول النهار.

وهناك زوجة أخرى اختارت أسلوب إلقاء الكرة فى ملعب رغبة الزوج. .

تقول بنفسها: «إننى أذيع على زوجى رغبتى. فمثلا.. إذا كان ممدًا إلى جانبى فلا أقول له: إننى عطشانة بل أسأله، ألست عطشانًا ياعزيزى؟!»..

* فإذا زرعت الفكرة فى رأسه فإنه يشرب الماء الذى أعددته له»

إن أجمل طريقة يدعو فيهـا الزوج زوجته للفراش، هى أن يتم ذلك بطريقة عفـوية تأتى من تلقاء نفسهـا، أو بعد لقاء عـاطفى أو جلسة غراميـة توحى بأنها صدفة..!! وننصح الزوج بألا يثقل على زوجـته فى وقت لا تكون هى راغبة فى ممارسة الجنس لأسباب وقتية تخصها، بل ينتظر حتى تكون مستعدة نفسيًا وصحيًا، احترامًا لأنوثتها وكرامتها، وخصوصا أن اللقاء الجنسى مشاركة بينهما ولكل منهما فيه حقوقه على الآخر.

عزيزى الزوج: إن الزواج شـركة حـياة واندمـاج جسـدين، وليس مجـرد تصريح لإفراغ الطاقات الجنسـية.. فزوجتك ليست جسدًا امـتلكته، ولكنها كائن حى مثلك يشـعر ويحس، يقبل ويرفض، يفكر ويتـحرك، فدع الارتبـاط النفسى والانسجام الفكرى يسبق الجسدى، فهو يعد له ليأتى الأخير تعبيرًا وتوثيقًا للأول.

إن الإنسان المتبلد الأحاسيس والمشاعر هو وحده الذى يتوهم أن قوة الإنسان فى عدم تأثره بالجنس..!!

* الإنسان الجاهل هو وحده الذى يعـتقد أنه كلما نبذ رغبـاته الجنسية كلما زادت قوة شخصيته، وكلما كان إنسانًا عظيمًا..!!

قد تتـصور الزوجة أنه فى الاستـجابة لرغبة زوجـها الجنسية مـا ينتقص من كرامتهـا، فتعمد إلى النيل من كرامتـه بأن تشعره بأنها لاتجد أية متـعة فى العملية الجنسيـة معـه، وهذا الأسلوب الملتوى يؤدى إلى إصـابة الزوج بالقلق والاكتـئاب النفسى نتيجة لفشله فى حياته الجنسية..!!

لكى تتم عمليـة الاتصال الجنسى بشكل طبيعى وجـيد، لابد أن يسعى كل من الزوجين لإرضاء الآخر قدر المستطاع، وأن تكون الرغبة فى الجماع متبادلة ..

فإذا كان أحد الزوجين يفكر فى نفسه فقط، أى إذا كـان يسعى لتلبية رغبته وحده فقط، وكان يعتبر شريكه الآخر خاضعًا له، فإن الشريكين لن يحصلا على المتعة الكاملة من عملية الاتصال الجنسى.

المشهد العاشر

«يجب على الزوجين أن يبوح كل منهما للآخر باحتياجاته العاطفية والجنسية .. فى حديث صريح متبادل بلا خوف أو خجل».

الحقيقة أنه ليس هناك عيب أبدًا فى أن تشير الزوجة لزوجها بلطف ـ سواء بالكلام أو بالحركة ـ لأماكن الإثارة التى يسعدها لمسها وتحسسها، أو الأوضاع التى تريحها وتسعدها . .

* ويستحسن أن تنتهز الزوجة فرصة علاقتها الطازجة الجديدة بزوجها، وتبدأ فى مراحلها الأولى بمصارحته وهى بجواره، وتخبره برغباتها الجنسية الخفيفة ومشاعرها الرقيقة ومطالبها الخاصة العزيزة وماتريد وتشتهى . .

* ويجب أن تتحدث إليه فى حرية كاملة وانطلاق تام دون تحفظ، ولا مانع من أن تغلف أفكارها وكلامها بأساليب الرقة والتهذيب الشفاف الذى لا يخفى حقيقة ماتريد.

ويجب على الزوج ألا يجهل مناطق الإثارة فى زوجته، وأن يدرك أهمية تنبيهها فى مساعدتها على الأداء الجنسى بنجاح، وألا يعتقد إذا ما لفتت نظره إلى ذلك أن هذه تهمة بالجهل وتشكيك فى خبراته وقدراته . . !!

فمن المسلم به أن لكل امرأة مكانًا خاصًا يثيرها، ويُعَجِّل فى وصولها إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى، سواء أكان هذا المكان فى داخل مكان الجماع، أو فى ظاهر الجسم، كالثديين، أو الشفتين، أو أى مكان يتحسسه الزوج . . كما يجب على الزوجة أن تكون لديها الشجاعة لكى تخبر زوجها بأكثر المناطق حساسية فى جسمها، وأن تدله على نوع الإثارة الذى تحتاج إليه ودرجته ومدته.

هناك أسطورة منتشرة فى مجال العلاقات الجنسية بين الزوجين.

ـ كأن تقول الزوجة: «لو أن الانسجام بينى وبين زوجى كامل، فليس من الضرورى أن أخبره بما يجب أن يفعله».

- أو كأن يقول الرجل: «عندما تحب المرأة زوجها، فإن بإمكانها أن تعرف الوسائل التى تعمل على إمتاعه تمامًا، أما إذا كان مضطراً أن يخبرها بذلك، فهذا دليل على عدم حبها له».

كلام فارغ وهراء سخيف! فالإنسان لايستطيع أن يتعرف تلقائيًا على مشاعر الآخرين بغض النظر عن الإخلاص أو وحدة المشاعر. وعلى العكس من ذلك تمامًا فإننا نتعلم الأمور بواسطة التعبير الصريح عن مكونات النفس، وعن طريق القدوة الحسنة، وكذلك بواسطة الممارسات اليومية التى تؤدى إلى التجربة والخطأ وإعادة التجربة.

ومن الحكمة تمامًا أن يبادر كل من الزوجين إلى تعليم الآخر أفضل الطرق للتعامل معه. وبعبارة أخرى يجب على كل منهما أن يقول ما يعنيه وأن يعنى ما يقوله بالفعل، دون أن يتوقع من شريك حياته أن يقرأ أفكاره. وصدقت الزوجة العاقلة الذكية عندما قالت: إذا لم أقل لزوجى ماذا يرضينى وما الذى لا يثيرنى أثناء العملية الجنسية، فليس هو المسئول إذا أخطأ الطريق إلى إثارتى.. وليس من حقى أن أحاسبه على تقصير ليس هو مسئولا عنه».

ومن المفيد التحدث عما يشعر به كل من الزوج والزوجة فيما بينهما حتى يتعرفا على ما يدور بعقل الآخر وما يسعده وما يتعبه... فالقرب والمشاركة بالحديث الدافئ يقوى الرابطة التى تجمع الزوجين ويزيد التفاهم بينهما.. وللحصول على علاقة جنسية ناجحة، من الضرورى أن يستغرق الزوجيان وقتًا كافيًا فى تبادل هذه المشاعر والإعداد للممارسة الجنسية.. أما ممارسة الجنس بشكل عنيف خشن، ورغبة أحد الطرفين فى الحصول على المتعة وحده فقط، فإن ذلك يؤدى إلى الشعور بالألم والإرهاق وعدم الرضا..

إن الخطأ الذى يحدث من معظم الأزواج أنهم يتحدثون عن الجنس مرة أو مرتين، ثم يلقون بالموضوع جانبًا وكأنهم قد قالوا الكلمة الأخيرة، ولكن الحقيقة

أن الجنس ليست فيه كلمة أخيرة، فما هو مثير اليوم قد يصبح فى الغد باعثًا على الاشمئزاز والعكس صحيح..

إن اتصال جنسى مرة واحدة وموفق خير من عشرات تتم فى أوقات غير مناسبة أو بطريقة تلقائية أو تحقيقا لرغبة طرف واحد .. وهنا يبرز دور التفاهم على كل شىء خاص بالجنس، ويتم ذلك عن طريق المصارحة بين الزوجين عما بداخلهما من مشاعر، والمناقشة بين الزوجين فيما قد يستجد من صعوبات فى علاقتهما الجنسية، وبحث أسباب عدم الانسجام الجنسى بدون حياء أو خجل..

وعلى الزوج أن يعرف أن لزوجته حقوقًا مثل حقوقه وأن لها رغبات مثل رغباته، وأن يراعى شعورها ومدى استعداها قبل الشروع فى مباشرة الجنس.. وعلى الزوجة كذلك أن تراعى زوجها ورغباته وميوله وانفعالاته، وأن تكون مصدرًا فعالات لإسعاده.. ويجب على الزوجين أن يكيف كل منهما نفسه لطباع ومطالب الآخر.. والنجاح فى الزواج يتطلب العديد من عمليات التكيف المستمر من جانب كل من الشريكين، والاختلاف فى الرأى جزء من عمليات التكيف.. ولا يظن أحد الزوجين أنه قادر أن يغير طباع شريك حياته التى لازمته طوال سنوات عمره فى يوم وليلة، ولكن بالصبر وبطول العشرة وباللباقة يستطيع الزوجان أن يتقربا من بعضهما البعض.

الحقيقة أنه ليس هناك عيب أبدًا فى أن تعبر الزوجة لزوجها عما يسعدها ويثيرها أثناء العملية الجنسية..

أما إذا تظاهرت الزوجة بأنها تحب ما يفعله زوجها، وأنها قانعة راضية بذلك، فمعنى هذا أنها تغلق أبواب الاستمتاع أمامها، وتمنع زوجها من إمتاعها بالطرق الواجبة التى كان يمكن أن ترشده إليها.. فالزوج لن يعرف إطلاقا مايمتع زوجه ويسعدها إذا لم تخبره هى بذلك، أو إذا تظاهرت باستمتاع زائف، مع أنها لاتستمتع بشىء..!!

إذا كان يجب على الزوجة أن تشعر زوجها أنها تستمتع بالنشاط الجنسى معه، وأنه قادر على إمتاعها واسعادها، وأنه يفعل ذلك على أحسن وجه، فليس معنى هذا أن تمثل تمثيلا، لأن التمثيل أو التظاهر أو الافتعال يفسد علاقة الزوجين، حتى ولو كان الدافع أسمى المشاعر، ولن يؤدى إلا إلى الأذى والضرر.

فالزوج المحب لزوجته سوف يصاب بالألم والضيق، وسوف يعلن إخفاقه وخيبته حين يشعر ـ فيما بعد ـ بأنه ظلمها، وأنها لم تكن تستمتع بالعمل الجنسى الاستمتاع الكافى الوافى..!!

* لذلك يجب على الزوجة أن تندمج وتتجاوب وتنفعل ولاتفتعل، ولاتتظاهر بالاستمتاع بالعلاقة الجنسية لإرضاء زوجها.

يجب على الزوجة أن تدرك أن تظاهرها بأنها قد وصلت إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى بالرغم من أنها لم تصل إليها، إنما هو عيب.. وبصرف النظر عن هدفها لإرضاء زوجها وإشباع غروره إلا أنه يضلل الزوج.. والأجدر بالزوجة أن تصارح زوجها بالحقيقة وأن تشترك معه فى إزالة الأسباب التى تحول دون تحقيق وصولها إلى قمة اللذة الجنسية.. وقد لايستطيب الزوج التقليدى مثل هذه المصارحة من زوجته، لكن العلاج هو أن يتغير الزوج التقليدى وأن يدرك أن حقوق زوجته فى المتعة الجنسية مساوية تمامًا لحقوقه..

إن الجنس مشاركة وتعاون لإرضاء كل من الطرفين وليس طرفًا واحدًا.. لذلك يجب على الزوجة ألا «تكتم فى قلبها» ماتراه ضد متعتها، وإنما تصارح زوجها بما تراه يسعدها. فلا عيب ولا حرام فى ذلك.

إن من حق الزوجة أن ترفض طلبات زوجها ـ وهما فى السرير ـ إذا ما رأت أن هذه الطلبات تتعارض مع ذوقها أو تجرح حياءها أو تؤذى جسدها.. ولكن للرفض أسلوب لبق يحسن بالزوجة أن تعرفه وتستعمله فى اللحظات الدقيقة إذا كانت راغبة فى الإبقاء على حسن العلاقة الحميمة مع زوجها..

فعندما يختلى الزوجان ببعضهما فى غرفة النوم، تكون ساعة حقيقة حبهما قد دقت. ومن سوء الحظ أن الكثير من المآسى ينبع من تلك الحقيقة. ولايرجع السبب فى ذلك إلى أن الزوجين غير متحابين. ومع ذلك فما أكثر الزوجات اللاتى يفكرن بعد التجربة أو التجارب الأولى: «إن أحدنا لم يخلق للآخر».

فمن أين تأتيهن هذه الفكرة. والإجابة: بالطبع من الشعور اللاواعى بالنفور والبعد . . وذلك لأن العديد من الزوجات الشابات ينتابهن شعور قاسى برفض بعض المداعبات، وينفرن من بعض متطلبات أزواجهن، ثم يأتى يوم يثرن فيه ويعلن العصيان والتمرد. وغالبًا ما يرد الزوج على الثورة والعصيان بالهرب من السرير الزوجى. ولايطول الأمر حتى تحل القطيعة محل الوئام فإن لم يكن الطلاق فالهجر. فهل هناك علاج لهذا الوضع الخطير؟ والإجابة: بالتأكيد هناك علاج. . ولاتعتقد الزوجة بأننا سوف نشير عليها بقبول كل شىء والاستجابة الكاملة لرغبات الزوج مهما تكن جامحة وغير طبيعية. صحيح أنه ليس فى الحب منفر ولافيه مايصدم المحبين ولكن مايحدث هو أن جسد الزوجة يرفض ـ بالرغم عنها ـ بعض ما يحبه زوجها فيها ـ أو على الأقل ـ لايجد فى ذلك أى متعة ويبدى ناحيته أى تجاوب. . فيمكن للزوجة أن ترفض رفضا قاطعًا كل مالا يرضيها جسديًا . . فعلى الزوجة، بدلا من ترك النفور يتراكم فى أعماقها، أن تجد الشجاعة فتقول لزوجها: أنا لا أحب هذا. .

ولكن السر كل السر هو طريقة القول وأسلوبه فى إفهام الزوج أن هذه البادرة أو تلك المداعبة أو هذه اللغة التى يخاطب بها الزوج زوجته وهى بين ذراعيه لاترضيها ولاتقع الموقع الحسن من نفسها. فإذا قالت الزوجة لزوجها: «كيف تجرؤ على طلب هذا منى، من تحسبنى؟ ما أنت إلا رجل فاسد!». . إذا اندفعت الزوجة فى تجريح زوجها بالكلام القاسى، عرضت نفسها لخطر جسيم، خطر خسرانها زوجها. .

أما الوسيلة المثلى فهى أن تبدى الزوجة كل ما فى صدرها من حب وحنان

لزوجها، حتى إذا ما غـمرته بالرقة والعاطفة، جمعت شجـاعتها وقالت له بلطف مـاذا تحب فى الحب مـا لا تحب. المهم ألا تتـردد الزوجـة أبدًا فى تكرار إعـلان رغباتهـا لزوجها وتسميـة ما لاترغب فيه منه. هذا إذا كانت الزوجـة تحب زوجها وتحرص على الاحتفاظ به.

ويجب أن تطمئن الزوجـة إلى أن زوجها لن يشعر بـأى حرج ولن يجد فى أقوالها إهانة أو تجريحًا، إذ كان أسلوبها لبقًا عاطفيًا أنثويًا.

وفى معظم الحالات، فـإن الزوج يسعده جدًا أن يعرف من فم زوجـته ماذا يرضيـها منه ويمتعـها. ويجب على الزوجة ألاتنسى أبدًا أنه لاشىء يغـمر الزوج بالسعادة مثل ثقته بأنه قادر على إرضاء رغبات شريكة حياته وتلبية جميع طلباتها.

وليس هناك مايسعـد الزوج مثل شعوره بأن شريكته تجـد بين ذراعيه أقصى ماتصبو إليه من متعة فتزداد به تعلقًا وحبًا.. وانطلاقًا من هذه الحقيقة الكبرى فإن الزوج يكون على استعداد كامل للتجاوب مع زوجته بشرط أن تحسن إفهامه حقيقة موقفها. هذا إذا لم يكن الزوج يشكو من الشذوذ أو العـقد النفسية الجنسية، وفى مثل هذه الحالة معالجته من اختصاص الطبيب النفسانى.

* قالـت إحدى الزوجـات لزوجهـا: لماذا لانجلس معًـا نتكلم؟.. لماذا لا يبوح منا للآخر بمشاعره الحقيقية ومخاوفه فى حديث صريح متبادل بلا خوف، بلا خجل؟!.. لماذا نترك الأخطاء تتراكم ولماذا نكبت مشاعرنا ولانعترف بأخطائنا أولا بأول حتى نتصافى ونتـصالح ولانترك شيئًا فى النفوس يـنمو ويكبر مع الأيام حتى يتحول إلى سد يفصل بيننا؟.. لماذا؟!

* يجب على الزوج أن يتذكر جيـدًا أن رفض زوجته لطريقة من طرق أدائه الجنسى، والذى يعـتقد هو أنهـا تجلب المتعـة، هذا الرفض ليس رفضًـا لشخـصه هو..!! يجب على الزوج أن يعلم أن الإنـسان الجـاهل الأحمق هو وحـده الذى يعتـقد أن عدم رضـا زوجته عن أدائه الجنسى إنما هو شـهادة لضعـفها أمـام قواه الجنسية الخارقة..!!

المشهد الحادى عشر

«إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والدلال.. ولكن الزوجة الذكية تعرف كيف توازن بين تمنعها ورغبتها..!!».

يجب على الزوجة الحذر من الإفراط فى الدلال، لأن الإقلال منه لن يضر، أما الإفراط فى التحفظ والتمنع والتهرب، فلن يزيد التشوق والتهيج، ولكنه يشل الاستجابة ويميت الرغبات ويخمد الشهوات، ثم إن هذا الإفراط مُرٌ لاذع منفر..!!

وفى الواقع فإن قليلا من الخجل والتمنع - فى الحدود المعقولة - يُصلح الحياة الزوجية، ولكن تغلب الخجل فى كل التصرفات يعطيها طعمًا غير مستساغ، تمامًا مثلما يصلح قليل من الملح الطعام ويفسده كثيره. وتوجد حقيقة، مفادها أن الزوجة العشيقة، التى تحب الغزو وتحترم الاقتحام وتبدى تمنعها وهى راغبة ولهانة.. ولا تتردد فى المجاهرة برغباتها الجنسية واستعراض كل فنون الإغراء وعرض «البضاعة» بدون خجل، هذه الزوجة العشيقة تكون أكثر إغراء وجذبًا للرجال، وأن الرجل يميل بطبعه للمرأة ذات الدلال ويجرى وراء رضاها بأى ثمن..!!

والزوجة العشيقة تحتاج من الزوج معاملة خاصة مغلفة بالتدليل وإظهار الاستحسان والتغنى بجمال ومفاتن الزوجة باستمرار. أيضا أثبتت الأبحاث أن الزوجة العشيقة يكون الجنس عندها هدفًا للمتعة أكثر منه هدفًا للحمل والإنجاب، وهذا لايعنى عدم حدوث الحمل والإنجاب، ولكن ذلك يكون عاملا تاليًا أو ثانويًا وبمعنى أدق أنه يأتى بعد المتعة الجنسية.

* ونجاح العلاقة الجنسية مع الزوجة العشيقة يحتاج باستمرار لمجهود من الزوج فى كيفية التقرب ومدح جمال الزوجة.. وإذا أجاد الزوج هذا التقرب

نجحت العلاقة الجنسية واستمرت، وإذا لم ينجح تحولت حياته إلى جحيم لايطاق..!!

* **يقول الدكتور/ مصطفى محمود.. فى كتابه «فى الحب والحياة»**: لا توجد إلا وسيلة واحدة لكى تحافظ الزوجة على زوجها وتجعل حبه يدوم هى أن تتغير وتتحول كل يوم إلى امرأة جديدة، ولاتعطى نفسها لزوجها للنهاية، تهرب من يده فى اللحظة التى يظن أنه استحوذ عليها، وتنام كالكتكوت فى حضنه فى اللحظة التى يظن أنه فقدها، وتفاجئه بألوان من العاطفة والإقبال والإدبار لايتوقعها.. على الزوجة أن تكون «**غانية**» لتحتفظ بقلب زوجها شابًا مشتغلا..!!!

المشهد الثانى عشر

«يجب على الزوجة أن تتجاوب مع زوجها أثناء العلاقة الجنسية.. وأن تشارك فى بدء النشاط الجنسى أو فى أثنائه مشاركة فعالة تظهر اهتمامها، وتحمسها، وحبها لزوجها: دون حساب، أو تحفظ، أو قيود.. وأن تندمج فى دورها اندماجًا كليًا: روحيًا، وجسديًا، ونفسيًا.. فما يحدث فى غرفة النوم، لايجب أن يخضع لأى مانع أو عائق من عيب أو خجل».

إن الرجل الذى يتصور أنه هو الذى يجب أن يقود معركة جنسية، بمعنى أن يكون قائد اللقاء الجنسى أو المايسترو، وأن المرأة كل ما عليها أن تكتفى بالرضوخ والاستسلام له، إنما هو رجل مستهتر يتصف بالغباوة والحماقة، لأن المرأة لها هى الأخرى دور إيجابى، وإذا تعاونت مع زوجها لأصبحت العلاقة الجنسية أكثر استمتاعًا.

إن الرجل الذكى المتزن يكون فى أشد الحاجة لفاعلية زوجته فى اللقاء الجنسى، لأن ذلك من أهم مايجدد فى نفسه العواطف، ويبعث فيه الرغبة الجنسية .. فلا شك أن تولى الزوج لمهمة قيادة اللقاء الجنسى من البداية إلى النهاية أمر ممل إذا استمر على الدوام .. ولكن كيف تكون الزوجة فعّالة فى العلاقة الجنسية؟.. إنه لايكفى بأى حال من الأحوال مجرد استسلام الزوجة تاركة للزوج مهمة إدارة اللقاء الجنسى من البداية إلى النهاية..!! وإنما يجب على الزوجة أن تتفاعل مع زوجها بمشاعرها وتعبر عن استمتاعها، وأن تشارك بالرأى فيما يمكن عمله لتحقيق أعلى درجات الاستمتاع لها ولزوجها.

إذا لم تجد الزوجة ما يعوقها عن تنفيذ الخطوات الجنسية الأولى، وإذا تشجعت وبادرت بالنشاط الجنسى، وعاهدت نفسها على إمتاع نفسها وإمتاع زوجها الإمتاع الجنسى المطلوب، وبذلت فى ذلك جهودها، ونشطت نشاطًا

ملحوظًا فى العلاقة الجنسية، كانت هذه الزوجة نعمة لا نقمة، وأصبحت مخلوقة شهية طيبة يفضلها زوجها على سائر النساء.

تقول إحدى الزوجات: إن الجنس بالنسبة لى يعتبر مصدراً للتعاسة والألم والشقاء، ويمثل عبئًا نفسيًا وجسديًا وعصبيًا هائلاً .. لا أستطيع أن أقول إننى أكره الجنس، أو أننى لا أموت كل يوم بسبب عجزى عن بلوغ هذه الغريزة وإشباعها، ولكن الطريقة التى يتبعها معى زوجى، تجعلنى أنفر من العملية الجنسية بأكملها.. إن الجنس عند زوجى لايعتمد على المشاركة وإنما يعتمد على القيادة المستبدة بكل سلبياتها المعروفة، من أوامر صارمة، وعواطف غائبة، وأحاسيس مرفوضة، ورغبات لاتروى، وغرائز لا تحترم..!!

إننى محرومة من المتعة الجنسية، ويكفى أننى لم أعرف حتى الآن قمة اللذة الجنسية التى قرأت عنها فى كتب الثقافة الجنسية.. فزوجى فى الجنس يقود ويسود ولا يسمح بالرأى الآخر، وهكذا يحاول أن يقنع نفسه كذبًا ونفاقًا بأن الجنس مسئوليته وحده..!!

لقد أصبح افتقارى لممارسة الجنس كغريزة أساسية وحيوية سبب عذابى وشعورى بالاكتئاب، ولجوئى للأقراص المنومة..!!

من المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالعلاقة الجنسية بين الزوجين، أن الزوج هو دائمًا المسئول الأول والأخير عن اللقاء الجنسى من البداية إلى النهاية، أما الزوجة فالمفروض أن تظل «مكسوفة» دون أى مشاركة إيجابية بالفعل ولا بالقول، وتبقى مستسلمة كأن الأمر لايهمها، وإلا اتهمت بالفجور..!

ولما كان الجنس مشاركة، وليس عملا انفراديًا، فليس من المعقول أن نلقى بكل المهمة على طرف ونلغى دور الطرف الآخر ونحرمه من التعبير عما يسعده ويرضيه، علاوة على أننا بذلك نفقد العلاقة الجنسية جزءا كبيراً من حرارتها ولذتها حتى بالنسبة للزوج نفسه، نظراً لغياب دور الزوجة الذى يتمثل فى أحاسيسها وما

تقوله ومـا تفعله، بصرف النظر عن جـسدها الذى تطرحه أمـام زوجها ليـفعل به مايشاء، ذلك الدور الهام الذى يبعث فى الزوج كل أسرار المتعة.

إن العلاقة الجنسية التى تشارك فيهـا الزوجة تزيد فى تقبل الزوج واستمتاعه بمختلف المشـاعر والأحاسيس، وتمتـعه بدرجة أعظم وأشد من اسـتمتاعـه بعلاقة جنسية دنيئة حقيرة هزيلة تافهة بسبب عدم مشاركة الزوجة. ولكن يجب ألا ننسى العامل الأهم وهو الحب، والمقصود بالحب العاطفـة النفسية: عاطفة الحب، وليس هذا تحليـقـا فى الخيـال، ولا كـلام شعـراء، وليس وعظًا خلقـيًـا . . فـالبشـر لايستطيعون أن يسعدوا حقًا فى حبهم من الـناحيتين العاطفية والجنسية إلا إذا كان لهذا الحب منفـذ بدنى واستمـتاع بدنى، وكذلك لن يكون الاتحـاد الجنسى البدنى كاملا مهذبًا إلا إذا كان هناك انسجام وامتزاج روحى متبادل بين الزوجين.

واللذة الجنسية، والعمل الجنسى نفسه، يعتـمدان كثيرًا على الوظائف العقلية والنفسية. والاسـتجابة النفسية ضـرورة لا غنى عنها للاتحاد الجنسى، ومع أن من الممكن أن تستسلم الزوجة للجماع بدون رغبة فيه، إلا أنه يستحيل عليها أن تشارك فيما تحـتمله دون أن تستمتع به. فـالعلاقة الجنسية المهذبة تحـتاج من الزوجين إلى اقتراب أو تطلع أو تشوق نفسى جنسى لا وجود له إلا بالحب.

والزوجة التى تغـدق الحب على زوجهـا بسخاء حـقيقى، تشـعره أنه يدير حواسها، ويثير رغباتها، ويمتعها إمتاعًا لامثيل له حين يضمها بين أحضانه. .

وسيشعـر الزوج فى كل علاقة جنسية مع زوجتـه الماهرة أن نشاطها الجنسى يكشف لهما لذات طريفة متجددة.

الشىء المؤسف أن الزوجـة قد تتحـفظ فى إظهار أحـاسيسـها عند العـلاقة الجنسية لمجرد خوفها من أن تنزل من عليـائها فى عين زوجها، أو تخشى أن تفقد احتـرامه لو تركت لنفســها العنان، وهذا خطأ مـحزن. . فيـجب أن تعلم الزوجة جيدًا وأن تتذكر دائمًا، أنها مادامت فى الفراش وحدها مع زوجها، فليس المطلوب

منها أن تكون سيدة مترفعة شامخة متعالية، ولا يطلب من الزوج أن يكون مترفعًا متعاليًا، ولكن الواجب أن يكون الزوجان مجرد رجل وامرأة: ذكر وأنثى، زوجًا وزوجة، ويحب كل منهما الآخر، ويعشقه ويمتعه ويسعده.. المطلوب من الزوجة أن تكون عاشقة معطاءة متلهفة على إمتاع زوجها والاستمتاع به بلا خوف أو حرج، وأن تستسلم للهياج الجنسى الذى يرافق الحياة الزوجية.

ومهما بلغت الزوجة من علم وثقافة، ومنصب وسلطان، فيجب عليها أن ترضخ لزوجها وتلجأ إليه، ولاتصطدم معه فى الرأى، وأن تهتم فى مناقشاتها معه بتبادل الأفكار تبادلا فعليا، لأن تفاعل الآراء المثمر خير من استقطابها استقطابا مدمرًا.

وإذا كان الزوج هو صاحب الكلمة الأولى فى العلاقة الزوجية، فالزوجة هى المسئولة عن النجاح والتوافق والانسجام فى الزواج. والزوجة مسئولة عن نجاح زوجها من الناحية الجنسية، ومسئولة عن إسعاده وإمتاعه وإشباعه جنسيًا، ويمكنها أن تفوز من زوجها بما تشتهى، حين تريد، فلم يَعُدْ نسج خيوط السعادة فى الزواج من حق الزوج وحده، بل أصبح مشاركة متبادلة واجبة موزعة على الزوجين معًا، وما أحلى أن يجنى الزوجان معًا ثمار نشاطهما المشترك، وأن يقطفا معًا ما فى الزواج من مباهج جنسية وغير جنسية. والواقع أن النشاط الجنسى مارد جبار عنيد إذا تجاهله الزوجان، ولكنه خادم قادر على خدمتهما وإمتاعهما إلى آخر الحدود إذا فهمه كلاهما وشارك فيه الآخر.

يجب على الزوجة ألا تتردد فى إظهار عاطفتها الصادقة ومشاعرها الفياضة لزوجها، وأن تجعل رقتها ومحاسنها تتسلل إلى مشاعره وتتسرب إلى حواسه وتتخلل فى وجدانه وتتغلغل فى عروقه بدرجة تشعره أنه محتاج دائمًا إلى رقتها وأنوثتها، وأنه لن يستغنى عن محاسنها ونعومتها وأفكارها اللماحة.. فشعور رجل اليوم يختلف عن شعور رجل الأمس الذى لم يكن يطلب من زوجته غير انقيادها وخضوعها ورضوخها له..

وحتى وقت قريب كان الرجل يرى أن الشريكة النشيطة فى الزواج امرأة وصيعة، تبعد فى سلوكها عن سلوك السيدات المحترمات، وأنها متوحشة كاسرة، تهدده فى عزته وزهوه وكبريائه.. ولكن معظم الرجال اليوم يرحبون بعصر مطمئن جديد مريح، بعد أن كانوا يحاولون دائمًا إثبات قدراتهم الغائبة ومهاراته الممتازة أمام المرأة..

فالرجل مزهو دائمًا بذكورته، مغرور بقدرته الصامدة، ولكنه يشتاق أحيانًا إلى أن تسيطر عليه زوجته، وتتحكم فيه بضع لحظات..!!

وهذا هو رجل اليوم يفكر ويقول بأعلى صوته: لقد اعتادت المرأة أن يعتنى بها زوجها ويدللها، وهى تستمتع بالعمل الجنسى الذى يقدمه لها، وهذا كله يرضى غرور الرجل ويملؤه زهواً وفخراً، ولكنى أفضل المرأة الماهرة التى يمكنها أن تشعل الرغبة الجنسية فى جسمى، وتتولى إمتاعى بنفسها، فهى امرأة ممتازة وأعظم من أى امرأة عادية.. أود أن أرقد مرة، وأستلقى مرتاحًا، وتعتنى زوجتى بى، وتخطط وسائل إمتاعى، وتعتبرنى بين يديها أداة جنسية طيعة، تفعل بها ماتشاء..!!

مما سبق يتضح أنه لابد أن تشارك الزوجة فى بدء النشاط الجنسى، أو فى أثنائه مشاركة فعالة تظهر اهتمامها وتحمسها وحبها لزوجها.

إن نجاح الحياة الزوجية والعلاقات الجنسية مرهون بتعاون طرفى العلاقة ـ الزوج والزوجة ـ وليس مسئولية أحدهما دون الآخر، ومن الضرورى أن يُسْهم كل منهما بنصيب فى إنجاح العلاقة الجنسية بينهما.. ودور الزوجة فى العملية الجنسية ليس سلبيًا على الإطلاق، وإلا لتساوت بعروس أو تمثال من البلاستيك أو المطاط..!!

وكم من رجال تعرضوا لضعف الانتصاب أو أصيبوا بالعجز الجنسى ولايقدرون على الجماع بسبب برود زوجاتهم أو عدم تعاونهن فى إجراءات العملية الجنسية..

ولقد أكدت الخبرة الطبية أن نسبة عالية من حالات ضعف الانتصاب والعجز الجنسى تشفى تمامًا بقليل من التثقيف الجنسى للزوجين، وترشيد الزوجة للاضطلاع بدورها الإيجابى أثناء الجماع، وبث الثقة فى نفس الزوج وطمأنته إلى أن الشفاء آت لاشك «بإذن الله».

يجب على المرأة بعد الزواج أن تتحرر من كل ما علق بذهنها من معتقدات خاطئة عن الجنس، وأن تدرك أن القيم الدينية والتربوية التى جعلتها بمنأى عن الجنس حماية لعفتها قبل الزواج تشجعها على أن تمارس حقها الطبيعى بعد الزواج، وأنه لم يعد هناك داع لاستمرار تغليف المشاعر الجنسية..

فما دام الزواج قد تم، واكتملت مراسمه وإجراءاته الشرعية، فيجب على الزوجة ألا تجعل من نفسها حصنًا منيعًا أمام زوجها، يصعب عليه اقتحامه، وألا تمنعه من لذاته المشروعة. بل تمنحها له فى كرم وسخاء.

إن أجمل أداء جنسى هو ما تكون بداياته خارج حجرة النوم.. فبناء الرغبة الجنسية يعتمد على ما حدث ويحدث طوال ساعات اليوم. لذلك يجب على الزوجين ألا يتعاملا مع الجنس كنشاط معزول عن تيار حياتهما، وكأنه مباراة تنس..!!

ويجب أن يترك الزوجان الخجل على باب حجرة النوم قبل أى علاقة جنسية.. ويجب إطلاق العنان للأحاسيس فى غرفة النوم وعلى فراش الزوجية ثم استمرار دفع الحرارة لهذه الأحاسيس بالتجديد المستمر والترغيب المفيد.

يجب أن تعلم الزوجة أن الخجل والحياء أمر محبب ولكن هناك حدودٌ يجب أن يقف عندها الخجل، هذه الحدود تنتهى عند غرفة النوم.. فما يحدث فى غرفة النوم، لايجب أن يخضع لأى مانع أو عائق من عيب أو خجل، فهو خاص بالزوجين، يشتركان فيه، ويبقيانه بينهما سرًا ممتعًا..

إن العلاقة الجنسية تعبر عن قمة التلاحم والترابط بين الزوجين، وهى بذلك أوثق العلاقات وأعمقها. .

ولذلك يجب أن يتخلص الزوجان وهما فى غرفة النوم من كل مايمنع هذا الاتصال الحميم الوثيق. . ويجب أن تخضع العلاقة الجنسية لكل معانى الحرية فى الأداء، والانطلاق فى الاستمتاع بشتى الطرق. .

فما دامت الممارسة الجنسية شرعية فلكلٍ من الزوجين الحق فى التعبير والتحرك بكل الطرق التى تعطى الإشباع الكامل وعلى أوسع نطاق. .

وإذا كانت العلاقة الجنسية هى قمة التعبير عن وحدة الحبيبين، فمعنى ذلك أن الخجل يجب أن يسقط كحاجز بينهما، ويجب أن تترك الزوجة لنفسها العنان، فذلك يساعد الزوج كثيرا فى التعبير عن نفسه دون تحفظ. .

إن فراش الزوجية ليس مجالا لكسوف أو خجل فيجب أن يكون كل شيء صريحًا مكشوفًا . . بلا أقنعة. . فالرجل يريد جنسًا بلا قيود. . أو تردد. . أو خجل . . أو كسوف.

إن صورة المرأة المسلمة فى حياتها الزوجية هى: أن تكون شديدة الحياء فى غيبة زوجها، وأمامه إذا كان فى البيت غيرهما، فإذا خلا كل منهما بالآخر نزعت ثوب الحياء. .

وأشد ما تكون المرأة تبذلا لزوجها عند ممارسة العملية الجنسية، فهى المرحلة التى يتحقق بها الإعفاف لكل من الزوجين، وكف شهواتهما لا التطلع فى غير ما أحل الله لهما. . ومن ثم كان لكل منهما أن ينطلق على سجيته، وأن يروى ظمأه بالطريقة التى يهواها دون حرج ولا تحفظ.

إن المرأة المسلمة المتدينة الملتزمة المحجبة، تتفنن فى زينتها لزوجها، وفى لبسها الثياب الشفافة والقصيرة له، وإغرائه بالحركات والكلمات. . فمن تديُّن المرأة المسلمة الصالحة أن تعف نفسها وزوجها.

إن فاعلية الزوجة فى العلاقة الجنسية تتضمن ضرورة التجديد فى المظهر، والتأنق فى الملبس، وأن تخلع خجلها قبل أن تخلع ملابسها.. فذلك يشعر الزوج باعتزاز زوجته بلقائه واشتياقها للمتعة بين يديه، مما يحفزه ويقوى من همته ولا عيب أو حرام فى ذلك.

يجب على الزوجين أن يسمحا للحب بكل شىء.. فليس هناك مايضر بالحياة الزوجية الجنسية أكثر من التفكير بصحة ما أفعله أو لا أفعله، وهل أنا مضحك بتصرفاتى أم لا، وهل زوجتى راضية عنى أم لا؟! إن هذه الأفكار تقييد للمشاعر والأحاسيس، وتؤدى إلى الخلل فى الانسجام والتوافق بين الزوجين.

إن إظهار الزوجة لتمتعها وتلذذها بالجنس لاينقص من إحساسها بالخجل أو أنها قد خلعت برقع الحياء، بل إنه واجب ضرورى من واجبات المشاركة الإيجابية التى يجب أن تبذلها الزوجة لإسعاد زوجها.

إن كثيراً من الزوجات هن السبب فى تكوين المشاكل الزوجية وتعقد الأمور بسبب امتناع الزوجة عن التجاوب مع زوجها عند الاقتراب منها، علاوة على عدم اتخاذ أية وسيلة أو طريقة لإثارة زوجها جنسيًا نحوها. وقد يتبع الزوج مختلف الطرق والأساليب لإعطاء الإشارات ـ قولا وتلميحا ـ لزوجته لأن تكون فى حالة غير حالها وفى أسلوب غير الأسلوب السائرة به، ويرجوها أن يكون أسلوبها فى التعامل معه أسلوبا يعطيه حقه كزوج ويعطيها حقها أيضًا..

إن الزوج إذا فقد الأمل فى تجاوب زوجته معه أثناء العلاقة الجنسية فإنه يصاب بخيبة أمل كبيرة ويضعف جنسيًا، بل وقد يعجز جنسيًا..!!

فالزوج يشعر بالملل والضيق ويبتعد رويداً رويداً عن زوجته إذا فشل فى أن يجعلها تدرك بأن العيب غير وارد فى علاقتهما معًا داخل غرفة النوم.

إن إثارة الزوجة لزوجها وإثارة الزوج لزوجته، هذه الإثارة الجنسية تعتبر حالة طبيعية وحالة وظيفية لكى يلتقى الزوجان ويتناسلان ويستمر النوع البشرى

وتستمر الحياة، وهذه الإثارة مثل الجرس الكهربى الذى يحتاج للضغط على الزر لكى يسير التيار ويرن.. فالإثارة الجنسية تنبه الأعضاء التناسلية الداخلية والأعضاء الجنسية الخارجية لكى يحدث الانتصاب عند الرجل والاستعداد الجنسى الأنثوى عند المرأة ويتم اللقاء والجماع.

ويحدث عادة الانتصاب والاستعداد للجماع عند الشباب بأقل إثارة جنسية، ولكن هذا لايكفى بالنسبة لمن مر على زواجه عشرون أو ثلاثون سنة مثلا، لأن فى مثل هذه المدة وهذا العمر بالنسبة للزوج وبالنسبة للزوجة يحتاج إلى إثارات أطول وأقوى واستعداد أكثر وأعمق.

إن النشاط الجنسى يتطلب من الزوجة أن تُقْدِم وتُخاطر، وأن تفضى بنفسها إلى زوجها، فى علاقة وثيقة شاملة متشابكة، تتيح للزوج أن يعرف تمامًا خباياها وكنوزها الجنسية ومشاعرها الخفية.. وتكرار العلاقة الجنسية على مر الأيام، يكشف للزوجين آفاقًا واسعة جديدة وأعماقًا طريفة فى الطرف الآخر. وبذلك يشتد ارتباطهما، ويزداد الزواج وثوقًا، ويتخذ كثيرا من المعانى والآفاق والمجالات الممتعة.

وحين تكشف الزوجة عن نفسها وخباياها لزوجها، يجب عليها أن تكشف أعمق جوانب حياتها ونفسها وجسمها. وإذا أراد الزوجان الاستمتاع التام بالنشاط الجنسى، فلا يكفى أن يظهر كل منهما للآخر عارى الجسم، بل يجب كذلك أن يكشف أحاسيسه وعواطفه ومشاعره، وبذلك يتعرض كل منهما لكشف أشياء كان لايجب أبدًا كشفها لمخلوق.

وإذا أمكن الزوجة أن تستجمع جرأتها وشجاعتها لكشف قدرات جسمها ونفسها، أمكنها الانطلاق إلى أوسع مجالات الاستمتاع والإمتاع.

يجب على المرأة ألا تكتفى بالاستسلام والرضوخ لزوجها عند العملية الجنسية، بل يجب أن تشاركه مشاركة فعالة.. وإذا كانت مرهقة، أو غير مهيأة

للعمل الجنسى فيجب عليها أن تخبر زوجها بذلك بصراحة.. فليس للعلاقة الجنسية قيمة ولا معنى إلا إذا اشترك فيها الزوجان، ويجب أن يكون كل منهما كريمًا سخيًا فى النشاط الجنسى، بأن يستسلم لحركات الجماع فى حماس، ويطلق فيه أحاسيسه لشريكه دون حساب أو تحفظ أو قيود..

ولن يمكن للزوجة بذل كل مشاعرها وأحاسيسها وحركاتها وانفعالاتها لزوجها إلا إذا أرادت ذلك بملء إرادتها، أما إذا استسلمت للحركات مجرد استسلام، فالواقع أنها حينئذٍ سوف تقدم لزوجها ما تقدمه بائعة الهوى، ولو خلت العلاقة من مقابل مادى..!!

إن تبادل المشاعر والكلمات الرقيقة التى تعبر عن الحب والصفاء العاطفى بين الزوجين أثناء تأديتهما للعملية الجنسية شيء هام وحيوى، لأنه يعطى دفعة قوية لاستمرارها بقدرة عالية ويثير فى الإنسان أحاسيس إضافية تتفاعل مع أحاسيسه الفسيولوجية وتزيد من مفعولهما، فكلما أحس كل طرف بدرجة الاستمتاع لدى الطرف الآخر، كلما كان حافزًا على مزيد من التجاوب والإشباع. والصمت هنا لايعنى غير الخجل أحيانًا أو عدم الرضا أحيانًا أخرى، أو قد يكون بسبب الإحساس بالالتزام تجاه عملية تقليدية روتينية ليس لها معنى أو أهمية غير تفريغ شحنة الجنس الغريزية..!!

يجب أن نؤكد لكل زوجة أنه لاينبغى لها أن تكون سلبية أثناء العلاقة الجنسية، وقد يكون من الصحيح أن الزوجة تفضل فى معظم الأحوال أن يقوم الزوج بدور إغرائها، أو حتى إخضاعها للشيء الذى تكون راغبة فيه أشد الرغبة، ولكن من الخطأ الجسيم بالنسبة إليها أن تبقى سلبية أثناء المداعبة، فلا يوجد شيء يستطيع أن يحبط رغبات أكثر الرجال تحمسًا وحرارة أكثر من عدم المبالاة الحقيقية أو المصطنعة التى تبديها الزوجة، فمثل هذا الموقف هو أحد مصادر الانسجام الزوجى.

فالعلاقة الجنسية لكى تكون طبيعية وجميلة ومستحبة، لابد أن تساهم المرأة

بدورها مع زوجها فى الوصول بهذا العمل إلى القمة التى يتمناها والتى يجب أن تتمناها هى أيضًا، وهذا يتطلب منها ألا تبقى شريكًا سلبيًا، بل عليها أن تندمج فى دورها كليًا: روحيًا، وجسديًا، ونفسيًا .. فهذا الاندماج والاندفاع من الزوجين الواحد نحو الآخر بشوق وحنين ورغبة وتفاهم، يخلع على العلاقة الجنسية لونًا زاهيًا وجذابًا من ألوان المتعة واللذة المنشودة..

أما فى حالة بقاء الزوجة سلبية التصرف، كما يفكر بعض الزوجات أن يتصرفن فى مثل هذه الحالات، وإذا تركت الزوج يقوم بهذا العمل وحده، فإن كثيراً من الاعتبارات تذهب سدى، لأن التعبير عن الحب يكون ناقصًا إذا لم يكن هناك الشوق والرغبة من الزوجين الواحد تجاه الآخر، كما أن العلاقة الجنسية نفسها تفقد روعتها وكمالها ومتعتها، لأن جمود الزوجة يقضى على أجمل مافيها .. أما حين تشارك الزوجة زوجها فى العملية الجنسية، فإن العلاقة الجنسية تبلغ مداها من الروعة والمتعة.

إن الزوجة منفعلة فاعلة، منفعلة بما يبادرها به الزوج من الملاعبة، فاعلة فيه بتجاوبها لملاعبته، وتعبيرها عن استمتاعها بها، وفعلها فيه حينئذ هو إثارته وتشجيعه على المزيد من الملاعبة، وعلى استغراقه فى جمال ماتبديه من المشاعر والأحاسيس، وبتكرار الفعلية من الزوج، والانفعال من الزوجة، تبدأ الزوجة فى ملاعبة زوجها، والتعبير الصادق عن أنوثتها، وذلك حينما ينجح الزوج فى تخفيف ستار الحياء أو رفعه..!!

يجب أن تتحمس الزوجة للمشاركة الحارة الفعالة فى العلاقة الجنسية، وينبغى أن تعطى الشرارة التى تشعل حماس الزوج، ولن ينفعها تصنع الرقة أو افتعال التحمس أو مجرد الرضوخ والاستسلام بين يدى زوجها، ولن يمكنها أن ترقد وتقول لزوجها: «هيا غازلنى وداعبنى، وحاول أن تشوقنى..!!

ويجب أن تعلم الزوجة أن أهم عنصر يؤدى إلى بلوغ قمة الإشباع الجنسى هو التشوق أو التمهيد أو الملاعبة والمداعبة، وهذه الأمور ليست مسئولية الزوج

وحده، بل يجب على الزوجة كـذلك أن تحتضن زوجها وتـلاطفه وتدلله، وتعمل معه على إثارة مناطق الإثارة العارمـة فيه بشتى الوسائل، حتى يمكنها تحـقيق أكبر قدر من الإمتاع والاسـتمتاع وليس من الشاذ أو مما ينال من الكرامـة، أن تستخدم الزوجة كل المداعبات التى يقوم بها الزوج، فكما أن محاولات الزوج لإثارة زوجته تؤدى فى نفس الوقت إلى زيادة رغـبته، كـذلك فإن المشاركـة الفعـالة من جانب الزوجة تثير رغباتها وتهيئها بطريقة أكثر عمقا للعلاقة الجنسية.

فلتكن الزوجة هى المغازلة المداعبة النشيطة فى بعض الأحيان، وليست دائمًا هى المستسلمة المداعَـبة المغازَلة، فهى تستطيع ذلك دون أن تفقد شيـئًا من عظمتها وكرامتها وعذوبتها الخاصة.

وحين تكون الزوجة هى النشـيطة الفعالة فى المغازلة والمداعـبة، تستطيع أن تفصح عن حبها بطريقة محبوبة، وتظهر لزوجها شكرها وحنانها وترد له الجميل، إذ يشعر أن دوره يتجـاوز الشعور بالشهوة إلى شيء آخر هو إيقـاظ الشهوة وإذكاء الرغبة وأنه يصبح مصدر الوحى والإيحاء والفتنة لزوجته، ومن ثم لن يكون الزوج محبًا فحسب، بل محبوبًا، مرجواً مشتهى..!!

إن عجز أحد الزوجـين عن الاستجابة الجنسية وعن إظهـار التأثير البدنى أو النفسى يسيء إساءة بالغة إلى علاقته بالطرف الثانى.. فإذا كان الزوج نشيطًا قوى الاستجابة، وكان ذا خبرة بالجماع النشيط الفعال، وأحس أن زوجته لاتعاونه، فإن هذا سوف يعـرقل تأثيره واستجـابته، وقد يعطل الاسـتجابة ويمنعهـا تمامًا، وهذا الفشل يشعر الزوج بالضيق والهزيمة، ويشـعره أحيانًا بألوان أخرى من العاطفة قد تنقلب إلى غضب طافح..!!

فلا يكفى أن يكون الـزوج وحده ماهراً بارعًـا فى فنه الجنسى لأنه سيشـعر بالإحبـاط وتضعف همـته إذا كان يبـذل كل وسعه فى النشـاط الجنسى، ثم يرى زوجته جامدة ساكنة، تعتمـد عليه فى ذلك اعتماداً تامًا.. لذلك لابد أن تتجاوب الزوجة مع زوجـها، وتنسجم مـعه تمامًا، لكى تؤدى واجـبها نحـو نفسهـا ونحو زوجها، ولتبلغ ما بلغه من إتقان ومهارة فى أساليبه الجنسية.

ولابد أن تساير الوسائل الجنسية للزوجة آخر ما ابتكره المثقفون المستنيرون، وهذا واجبها وحقها، وحق زوجها.

يجب أن تعلم كل امرأة أنه ليس هناك ما هو أشد إيلامًا للنفس من رجل ملتهب العاطفة، متزوج من امرأة باردة غير مستجيبة لعاطفته .. فلن يقتل حماس الرجل أكثر من أن يشعر أو يحس أو يخطر بباله أن زوجته جامدة ساكنة لاتتحرك ولاتنفعل بنشاطه وحركاته أثناء العلاقة الجنسية. وتدل الإحصائيات على أن هذا الموقف يعتبر من عوامل الزيادة المزعجة لحوادث الطلاق، وخراب البيوت، ومن أسباب الانهيار النفسى..!!

لذلك يحسن بالمرأة ألا تخفى فرحها وتقديرها لما بذله زوجها فى سبيل إمتاعها، وعليها لذلك ألا تكتفى بالرضوخ والاستسلام.

إن المرأة بكل جسدها وروحها وانفعالاتها شهوة حببها الله للناس بحكم الفطرة .. قال تعالى:

﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ﴾ [آل عمران: ١٤] وتعتقد بعض الزوجات أن إظهارهن انفعالاتهن أثناء النشاط الجنسى أمر مخجل لايجب أن يحدث، فيتخذن موقفًا سلبيًا ويحبسن بداخلهن الإحساس بالمتعة، هذا الإحساس الذى يتمنى الزوج إظهاره.. فالجنس ليس مشاركة جسدية فحسب، لكنه أيضًا مشاركة الأحاسيس .. فالقبلات وألفاظ الاشتياق والحب، والكلمات المعسولة والتشنجات مطلوبة، ولايجب أن تخجل الزوجة من إظهارها، والتعبير عنها بشكل أو بآخر، لأنها تعطى للجنس مذاقه الشهى وتلهب من حرارته.

فإذا كانت الزوجة تحب زوجها حقًا، وتهتم به، فيجب ألا تتحفظ فى إظهارها أحاسيسها الفياضة ومشاعرها الجياشة بالكلمات والحركات والأفعال، ويجب أن تشارك فى العمل الجنسى مشاركة تامة بكل حماسها ومشاعرها، وأن تكف عن مراقبة نفسها ـ أحاسيسها وانفعالاتها ـ أثناء العلاقة الجنسية، وبدلا من ذلك عليها أن تستمتع بما يحدث.

إن الخجل والحياء قد يمنعان الزوجة من الامتثال لإجراءات الإثارة الجنسية قبل الجماع أو أثناءه، وبالتالى لاتصل إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى . . فبعض الزوجات تخشى أن تتشنج أثناء قمة الإشباع الجنسى، أو تفقد قدرتها على التحكم فى البول أو البراز، أو الذهاب فى غيبوبة، وهذه النوعية من الزوجات غالبًا لايثقن بأنفسهن، ويشعرن دائمًا أنهن أقل من الأخريات، وكذلك يشعرن بالنقص، ودائمًا يعتمدن على غيرهن فى تسيير أمورهن، ويشعرن أنهن غير قادرات على السيطرة على حياتهن، فدائمًا هناك من يلقى إليهن بالتعليمات والتوجيهات. . !!

يجب ألا تشعر الزوجة بالقلق بأن الوصول إلى مرحلة قمة اللذة والإشباع الجنسى قد يفقدها السيطرة على مشاعرها، حقيقة قد يكون المرور بهذه المرحلة تجربة عنيفة ناتجة عن سيل جارف من العواطف مع فقدان السيطرة على حركات الجسم، ولكن انفراج هذا التوتر الجسدى والعاطفى هو سر الإحساس باللذة الجنسية خلال هذه المرحلة، ولكن مهما كان الأمر، فيجب ألا تخاف الزوجة من أن تدع نفسها تمر بهذه المرحلة من الاستجابة الجنسية، وألا تخاف أو تخجل أبدًا من أن يجعلها ذلك ـ كما يحدث أحيانًا ـ تفقد الوعى، وربما تأتى منها أفعال تعتقد أنها تنال من وقارها، وألا تظن إطلاقًا أن الزوج قد لايتقبل بنوع من الرضا ما يصدر عنها من أصوات أو حركات جسدية والتى تحتاج إليها لتساعدها على الوصول إلى مرحلة اللذة والارتواء الجنسى. .

إن المرأة المثالية فى أعين الرجال هى التى تستسلم لكل المؤثرات العاطفية التى ترافق الحياة الزوجية، وتكتشف الأوضاع والأفعال والكلمات التى تحفزها هى وزوجها أكثر من غيرها. .

فالرجل يود أن يكون لزوجته دور إيجابى فى اللقاء الجنسى، ولا تكون مجرد جسد يشاطره متعة الجنس فى صمت وخجل. فلا تخجلى أيتها الزوجة من إظهار انفعالاتك الجنسية، فليس فى ذلك أبدًا نقص من كرامتك وكبريائك بل

على العكس، فإن مثل هذه الأشياء تسعد أى زوج . . فالتشنجات والتأوهات والآهات والكلمات المعسولة تعطى للجنس مذاقه الشهى وتلهب من حرارته.

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين، ليست فقط وسيلة للإنجاب والمحافظة على النوع، بل هى وسيلة للاستمتاع المفيد واللازم للجسد والجهاز العصبى كله. ويؤكد بعض المتخصصين فى الطب النفسى أنه يجب أن تستمتع المرأة بحياتها الجنسية، وتشارك فيها زوجها مشاركة خالصة تامة كاملة، لكى تحافظ على سلامة عقلها ونفسها وجسمها.

إن العلاقة الجنسية ليست مجرد أن تستسلم المرأة لزوجها لكى يستمتع، فالرجل يريد أن يصبح مع زوجته «**طفلا مدللا**» فهل تبخل عليه الزوجة بذلك. !!

ونقول لكل زوجة: «الرجل يحب أن يكون مع زوجته طفلا مدللا، حتى لو تجاوز الثمانين من عمره. . !!».

ويجب على الزوجة أن تفهم هذه النصيحة جيدًا وتتذكرهم دائمًا، وبعد ذلك لن تحتاج لتوجيه أو نصح من أحد، لأنها ستجد زوجها أكثر حماسًا وأكثر التصاقًا. . !!

إن الرجل يشعر بسعادة غامرة حينما يشعر بأنه استطاع إخضاع المرأة واحتواء كبريائها من خلال العلاقة الجنسية.

والمرأة تبلغ قمة السعادة حينما تشعر هى الأخرى أنها أخضعت قوة الرجل وسلطانه لأنوثتها، فأصبح فى دائرة احتوائها وقد حققت شخصيتها وكبرياءها فى ذاتها، وعوضتها عن قوامة الرجل عليها. . !!

لقد آن الأوان لكى تعرف الزوجة أن الرجل لايتطلع إلى امرأة باردة سلبية راضخة فى الفراش، وإنما يريد امرأة إيجابية قادرة على مبادلته الحب، تفهم بل تؤمن بأن المتعة المشتركة هى المسألة الرئيسية التى تستحق الاهتمام وتحتل المقام الأول فى الأولويات الزوجية.

تتوهم بعض النساء أن الجنس هو مهمة الرجل من الدرجة الأولى، ولاتدرى أنهـا شريكة فى ذلك. تنسى المرأة دائمًـا أن الجنس داخل مـؤسسة الـزواج حلال وليس فيه ما يدعو للخجل أو الإحساس بالعار أو الامتهان.. تنسى المرأة أيضا أنها ليست جالســة فى أحد المسارح تستمـتع بمشاهدة زوجها على خشـبة المسرح وهو يقوم بكل شىء.. وليس عليها إلا أن تصفق إذا أجاد أو تلعنه إذا أخطأ..!!

إن الرجل يريد من امرأته أن تعبر عن نفسهـا أثناء العلاقة الجنسية، دون قيد أو شرط، لكى يشعـر برجولته وقدرته. إن الرجل يريد أن يكون الجنس مسـرحية فيها حوار حى، وتفاعل متصاعد..

إن دور المرأة فى العلاقة الجنسيـة لايقل أهمية عن دور الرجل، وإذا كان فى الظاهر أن للمـرأة دورًا سلبيًا ولـلرجل دورًا إيجابيًـا، فذلك توصيف مـبنى على الشكل الخارجى للعلاقة وليس على المضمون..

فالمرأة يجب أن تكون إيجـابية، بنفس القـدر لإيجابية الرجل، فى تفـاعلها الجنسى الذى يرضيها وينعكس على زوجها بالإثارة والاستمتاع المتكامل. وإذا كان هناك اختـلاف على المساواة بين الرجل والمرأة فى الحـقوق فى بعض الظروف، إلا أن المسـاواة واجبة لازمـة هنا لصـالح الزوجين، وواجـبة من حـيث ترحيـبهـما بالعلاقات الجنسية واستمتاعهما بها على قدم المساواة.

ويجب على المرأة أن تعترف بهـويتها الجنسية، وأن تدرك أنها شـريك فعال من حقـها، كما هى تـقدم المتعة لزوجـها، أن تنال قدرها من ذلك .. فـالاتحاد الجنسى بين الزوجـين، لايحدث بدنيًـا بطريقـة ضحيـحة منـاسبة إلا إذا تـساوى الزوجان فى المشاركة فى اللذة الجنسية والإمتـاع والاستمتاع بها إلى أقصى درجات الاستمتاع، وبلوغ الارتواء الجنسى الكامل المهدئ، وإطفاء الشهوة.

ومع أن الرجل نشيط فعـلا ويجب أن يكون نشيطًا، إلا أن المرأة ليست أداة أو آلة سلبية مسـتسلمة استسلامًا خـالصًا كما كان الاعتـقاد فى الماضى، وكما هو الآن فى كثير من الأحيان..!!

إن الزوجة عندما تكون مؤدية فى العلاقة الجنسية ويصبح الزوج متلقيًا، فهذا معناه أنهما قد وصـلا إلى قمة صداقة الجسد.. إنها حـالة من الانصهار والتوحد والتفـرد فى نفس الوقت.. إنهمـا جسـدان متوحـدان ذائبان منصـهران ولكنهـما منفصلان فى نفس الوقت..

منفصلان بما يتيح لأحدهما أن يقوم بدور المؤدى والآخر بدور المتلقى، وهذه درجة من الدرجـات العليا التى يصل إليـها الزوجان الحـبيبـان، وهذا معناه زوال الحرج الذى فرضه المجتمع على الزوجة وجعلها دائمًا تؤدى دور المتلقى..!!

إن الزوجة حين تصبح مؤدية فـى العلاقة الجنسية مع زوجها حبيـبها، فهذا تعبير عن قمة الحب، حب الروح وصداقة الجسد، لأن جسد زوجها أصبح صديقًا حـبيـبًـا أليفًـا، ولذلك فـهى التى تبـدأ وتنادى وتداعب وتتـحـرك، وهو يتلقى ويستجيب، وفى مرة أخرى يعود هو فيصبح مؤديًا وتصبح هى متلقية.. كل ذلك بشكل تلقائى بدون اتفاق وبدون تحديد أدوار.. فلا أوضاع ولا طرق ولا تكنيك، وإنما تحرك تلقائى طبيعى.. إنهما بذلك يلمسان آفـاقا عظيمة ورائعة للمتعة، آفاقًا غير مـحدودة بزمان ولا بمكان، إنه ذوبان الروح والجسـد.. روح ذائبة فى روح، وجسـد ذائب فى جسـد، وروح ذائبة فى جسـد.. وهذا الذوبان لايـتاح إلا من خـلال حب وزواج، هذا الذوبان يلغى مـسألة الدوار التـقليـدية، أى دور الزوج المودى الذى يريد أن يثبت بأدائه قـدراته، ودور الزوجة المتلقيـة التى لابد أن تظهر لزوجها رضاءها عن أدائه..!! تنتهى فى علاقة الحب والزواج مسألة الأدوار، لأن فى الجنس الحقيـقى لا يلعب الإنسان دوراً، بل يكون هو نفسه بسيطًا تلقـائيًا يترك نفسه لمشاعره، ولذلك فالزوج قد يكون مؤديًا مرة ومتلقيًا مرة أخرى، والزوجة قد تكون مرة مؤدية ومرة أخرى متلقية.. وهكذا، إنها حقًـا سيمفونية جسدية روحية قائدها الحب...

وهذا التبادل الذى يحـدث بين الزوجين فى العلاقة الجنسية له مـغزى عميق معناه أن روح أحدهما تفيض بها الأحـاسيس فتحب أن تكون هى المؤدية والراعية

والمحركة والمسئولة، والآخر إلى هذه اللحظة (المتلقى) يحب أن يسعد برعاية الآخر ومسئوليته واستسلامه الإيجابى له، ويسعد بأن يترك نفسه للآخر وأن يترك له جسده ليحركه ويرعاه، وهذا نوع من التفانى فى المحبوب والتلاشى فيه.

المشهد الثالث عشر

«يجب ألا يكون الزوج وحده هو المسئول عن مداعبة زوجته، بل يجب على الزوجة كذلك أن تحتضنه وتعانقه وتلاطفه وتداعبه».

إن الاعتقاد بأن الزوج هو المسئول عن ابتداء المداعبة، اعتقاد خاطئ، لأن الجماع عمل مشترك يحتاج فيه كل من الزوجين إلى مشاركة الآخر فى المتعة والمسئولية والابتداء حتى لاتشعر الزوجة أنها «آلة» يجب أن تنتظر الزوج لكى يضغط على مفاتيح التشغيل لكى تعمل، وحتى لا يصاب الزوج بالملل من مسئولية الابتداء. إن الزوجة لها هى الأخرى دور إيجابى، وإذا تعاونت مع زوجها لأصبحت العلاقة الجنسية أكثر استمتاعًا، ولكن يجب على الزوجة أن تختار الوقت المناسب الذى يكون فيه الزوج مستعدًا للمداعبة، فبغير ذلك لن يتجاوب مع أى نوع من المداعبة..!!

قد يظن بعض النساء المترفعات المتأنقات المتعاليات أن المداعبة والتشويق مما يحط من قدرهن، ولكن هذا الظن هو التصرف غير الواقعى، وهو أمر غير صحى وغير سوى، لأن هذه الأعمال عادية طبيعية وهى من الوظائف الحيوية، وليس فيها إثم أو إجرام..

وإساءة الظن بالمداعبة والمغازلة هى التى تدمر سعادة الزواج، والمبرر المطلوب للمداعبة والتشويق هو أن يكون سارًا ممتعًا، يسعد الزوجين معًا، بشرط أن يشارك فيه الاثنان طوعًا وبدون إكراه.

قد لا يكون التشويق والغزل والمداعبة والتمهيد سهلا على الزوج، إذ يأتى إلى بيته بعد يوم طويل من العمل المجهد الشاق، وقد لايتاح له المزاج النفسى أو المجهود البدنى المطلوب لكى يؤدى دور المجامع الماهر العظيم القدير، ومن ثم يقع على عاتق الزوجة أن تشجعه على بذل هذا المجهود.

المشهد الرابع عشر

«يجب على الزوجين أن يدرك كل منهما أهمية التركيز والصفاء الذهنى أثناء العمل الجنسى».

يجب على الزوجة لكى تكون فذة ماهرة فى إسعاد زوجها، أن تركز أفكارها وذكاءها وحواسها كلها فى إسعاده حين تكون بين أحضانه، وأن تطرد من رأسها وأفكارها كل ما يبعدها عنه وعن الاستمتاع بقربه وحنانه، وبذلك تقدم له النعيم المنشود، وتسعده بقدر ماتسعد نفسها.

إن شعور الزوج بأن زوجته لاتستجيب له أو لاتهتم به ـ أثناء الجماع ـ يسبب له العجز عن الاحتفاظ بالانتصاب، ومن أمثلة ذلك أن تنطلق من الزوجة ملاحظة عابرة عن مشكلة من مشاكل البيت، فتؤدى غالبًا إلى خمود الانتصاب وزواله، إذ يدرك الزوج أنه فى وادٍ، وزوجته فى وادٍ آخر، ويعرف أن عقلها مشغول عنه . . وإذا تكرر هذا الأمر وتكررت مشاعره، فقد ينتهى الحال بأن يعزف الزوج عن الاقتراب من زوجته، أو يصيبه العجز كلما حاول مجامعتها . . !!

إن بعض الزوجات لايحلو لهن أن يطلبن شيئًا من أزواجهن إلا على السرير، إذ تنتظر الزوجة منهن حتى ساعة الجماع لكى تلقى على أسماع زوجها بقائمة مطالبها، حيث تعتقد الزوجة أن زوجها سيلبى طلبها فى هذه الساعة . . !!

وبعض الزوجات من أولئك اللاتى ليس لديهن القدر الكافى من الوعى والثقافة الجنسية يشغلن بال أزواجهن بأمور كثيرة ومشكلات جمة فى الدقائق أو الساعات التى تسبق العملية الجنسية. إنهن يجهلن التأثير السلبى لهذه الأمور على الزوج . .

**** ومن هنا كان السؤال: هل انشغال الفكر والبال بأمور كثيرة يؤثر على القدرة الجنسية؟***

فمـما لاشك فيـه أن انشغال الفكر يؤثـر بطبيعـة الحال على درجة التـهيج والانتصـاب. . لا على القدرة الجنسـية نفـسهـا بالكامل. . كيف؟ إن الانتـصاب بالرغم من أنه فعل منعـكس فى المركز السفلى للنخـاع الشوكى إلا أنه لايمكن أن يتم دون وجود إشارات تسهـيلية ـ أى تسهيل عملية الانتـصاب ـ من المراكز العليا للمخ. . لذلك إذا كان المخ مـشغولا فإنه لا يمكن حـدوث الانتصاب . . وهكذا كلما كان الإنسان صافى الذهن، لايشغل ذهنه بأية مشاغل، ولايشعر بالقلق، فإن العلاقة الجنسية بينه وبين زوجته سوف تكون هادئة طبيعية، لاتعوقها أية معوقات، ولاتنتج عنها آثار ضارة أو متاعب.

يجب على الزوج أن يقـيم وزنًا لمشاعـر زوجته، وأن يدرك أهمـية الصـفاء الذهنى أثناء الجماع، ولايطلب منها إتمام العلاقة الجنسية فى ظروف شاذة من حيث الوقت والمكان، فربما يستحيل أن تكون الزوجة فى حالة من الاسترخاء الذهنى فى هذه الظروف الغير مناسبة.

*** إن التركيز أساس التفوق فى كل عمل من أعمال الحياة.**

المشهد الخامس عشر

«يجب على الزوجة ألا ترفض الاستجابة لزوجها أثناء الجماع فى عمل أى أوضاع مختلفة عن المعتاد والمألوف!!».

كثير من الزوجات ترفض أن تستجيب لزوجها أثناء الجماع فى عمل أى أوضاع مختلفة عن المعتاد والمألوف، وهو الوضع الذى تستلقى فيه الزوجة على ظهرها وترفع ساقيها بزاوية ٤٥ْ، ولكن هل هذا الرفض نتيجة عدم اقتناع بأن الأوضاع المختلفة أثناء الجماع حرام، أم هو الحياء والخجل؟؟!

وربما كان الفارق بينهما ليس بكثير، فلو اقتنعت الزوجة التى ترفض ممارسة أى أوضاع مع زوجها أثناء الجماع بأن ما تفعله ليس محرمًا، ربما تبدد خجلها، ولنمسك الموضوع من بدايته . . فلابد أن تستجيب الزوجة لما يريده زوجها ولكل ما يشتهيه أثناء اللقاء الجنسى، مالم يتعارض مع الدين، ولنرى ما يؤكد ذلك فى قوله تعالى:

﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣].

ولنعرف ماهى أسباب نزول هذه الآية، فلقد حدث تضارب شديد بين عادات المهاجرين وعادات الأنصار فى الوضع الجسدى للزوجة أثناء اللقاء الجنسى، وأدى هذا التضارب إلى نزاع الزوجات وأزواجهن، وكان الوحى فيصلا فى هذا النزاع، إذ حدد الطريق، وأتاح للأزواج حرية الوضع الجسدى على أى حال يتطلبه الذوق الخاص لكل زوجين. قال ابن عباس فيما أخرج الحاكم والبيهقى وأبو داود: كان هذا الحى من الأنصار وهم أهل وثن مع هذا الحى من اليهود وهم أهل كتاب، وكانوا يرون لهم فضلا عليهم فى العلم، فكانوا يقتدون بكثير من فعلهم، وكان من أمر أهل الكتاب ألا يأتوا النساء إلا على حرف (يعنى على جنوبهن)، وذلك أستر ماتكون المرأة، فكان هذا الحى من الأنصار قد أخذ بذلك من فعلهم، وكان هذا الحى من قريش (وهم المهاجرون) يشرحون النساء شرحًا ـ تسمى المرأة

وهى مستلقية على ظهرها: الشرح ـ ويتلذذون بهن مقبلات ومدبرات ومستلقيات، فلما قدم المهاجرون للمدينة، تزوج رجل منهم امرأة من الأنصار، فذهب يصنع بها ذلك، فأنكرته عليه، وقالت: إنما كنا نؤتىَ على حرف، فاصنع ذلك وإلا فاجتنبنى، حتى شرى أمرها ـ يعنى عظم وتفاقم ـ فبلغ ذلك رسول الله ﷺ، فنزل قوله تعالى:

﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾.

والمعنى أن بإمكان الزوج مجامعة زوجته كيف شاء، وفى الوضع الذى يرغبه، وعلى النحو الذى يراه ويستريح إليه.. وفى تفسير هذه الآية ما يؤكد هذا المعنى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ﴾ أى محل زرعكم الولد ﴿فَأْتُوا حَرْثَكُمْ﴾ أى محله وهو القبل ﴿أَنَّىٰ﴾ أى كيف ﴿شِئْتُمْ﴾ من الخلف أو من الأمام، سواء كان ذلك وجهًا لوجه، أو جنبًا إلى جنب، أو قيامًا، أو قعودًا.. ومن ذلك يتضح أن الله عز وجل أباح لكل زوج مجامعة زوجته كيف يشاء، دون قيود أو حدود، إلا أن يجامعها فى الدُّبر، أى خلال فتحة الشَّرَج.

قالت أم المؤمنين أم سلمة ـ رضى الله عنها ـ فيما أخرج أحمد والبيهقى: لما قدم المهاجرون المدينة على الأنصار تزوجوا من نسائهم، وكان المهاجرون يجبون نساءهم ـ التجبية تكون على وجهين: أحدهما أن تضع المرأة يديها على ركبتيها وهى قائمة منحنية على هيئة الركوع، والآخر أن تضع يديها على الأرض وتكب على وجهها وتقوم على ركبتيها ـ وكانت الأنصار لاتجبى، فأراد رجل من المهاجرين امرأته على ذلك، فأبت عليه حتى تسأل رسول الله ﷺ، قالت: فأتته فاستحيت أن تسأله، فسألت أم سلمة، فنزلت: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ﴾. فقال رسول الله ﷺ: «مقبلة ومدبرة ومستلقية إذا كان ذلك فى الفرج».

وقال لعمر بن الخطاب فيما أخرج النسائى: «**أقبل وأدبر، واتق الدبر والحيضة**».

فالحرية مكفولة للزوجين فى الشريعة الإسلامية فى استمتاع كل منهما بأى وضع جسدى يريده ويهواه من صاحبه، مادام مكان اللقاء واحدًا وهو الفرج فى غير الحيض.

يجب أن تعلم الزوجة أن القول بأن وضعًا معينًا أفضل من بقية الأوضاع التى يهواها الزوج أثناء الجماع، فى الشريعة قول مناهض لنص القرآن الكريم المبيح لى وضع يشاؤه الزوج، ومناهض للسُّنَّة التى حددت الإقبال والإدبار والاستلقاء كأمثلة لعموم الأوضاع وليس حصرها..

فلقد أباح الإسلام كافة أوضاع الجماع بلا تحديد ولا فرض لوضع شرعى، ومن ثم فقد يعلو الزوج زوجته أو قد تعلوه هى فلا إحساس بمركز أسفل.

نريد أن نلفت انتباه الزوجين، وعلى الأخص المتدينين - الملتزمين - إلى أن التفنن فى أساليب الجماع، لايتعارض مع التقوى، ولايجوز أن يعتبر ذلك من باب «قلة الحياء» لأن الله عز وجل، هو الذى أباح للرجل إتيان زوجته كيفما يشاء، وعلى النحو الذى يريدانه بدون حرج، فالشعور بالحرج فى هذا الأمر لايدل على تدين، بل على جهل فى الدين..!!

المشهد السادس عشر

«إن الألفة والمودة والمشاركة فى المشاعر بين الزوجين هى التى تعطى الرضا الكامل من رعشة الجماع».

إن الرعشة الجنسية (قمة اللذة). ليست ارتعاش جسد، ولكنها ارتعاش إنسان (جسد وروح)، ارتعاش إنسان غمره الإحساس بالرضا نتيجة لعناق مع إنسان أحبه وارتبط به وشاركة أيامه، فتحقيق الرعشة الجنسية وما تحققه من إرضاء نفسى لايتحقق إلا إذا كانت هناك علاقة حقيقية وأصيلة، علاقة حب وارتباط دائم بإنسان آخر، وهذا لايمكن أن يتحقق إلا مع إنسان واحد، ولايمكن أن يتحقق مع غيره. . إذن فإن أحد مدلولات هذه الرعشة هو الإخلاص، لأن روعة هذه الرعشة والإحساس بها لايتحقق على مستوى مشبع إلا إذا كان هناك إخلاص، أى أنك تشعر أنها خالصة مخلصة لك، إنك الوحيد الذى تظفر بها مع هذا الإنسان وبفضله ومنه ولك فقط.

إن الأوصاف التى تصف بها الزوجات قمة اللذة الجنسية (رعشة الجماع) تتفاوت إلى حد كبير، فبعضهن يصفها بأنها «تنميل عام»، فى حين تصفها جماعة أخرى بأنها «موجات تتابع فى دوائر متسعة» أو «بالونات تنفجر فى الداخل»، ويصاحب بلوغ قمة اللذة سرعة فى التنفس فى موجات متتابعة متصاعدة وتهدج فى الصوت وإغماض فى العينين. . ثم فجأة يحدث توقف فى التنفس لفترة تتراوح بين ١٠ أو ٣٠ ثانية، ثم عدة تنهدات ونفس عميق . . وقد يحدث إغماءة خفيفة متفاوتة المدة. . !!

وهناك نوع من النساء يصلن إلى قمة اللذة الجنسية أثناء المداعبة، ولكن بعض الرجال لايصدقون أن المرأة وصلت إلى قمة اللذة إلا إذا سمع صراخًا مدويًا كالبركان ورآها تنتفض كالمحمومة. . وقد يكون هذا الاعتقاد نتيجة فكرة غير صادقة مصدرها الأفلام الجنسية. . !!

إن كثيرًا من الزوجات لايعرفن شيئًا عن قمة اللذة الجنسية إلا إذا قرأن عنها أو سمعن بها، حينئذٍ يبدأ اهتمامهن بنقص الإشباع الكامل من تجاربهن الجنسية. . !!

والحقيقة أن مانقرأه فى بعض المؤلفات الأدبية عن مظاهر نشوة اللذة الجنسية، ليس إلا خبالا لايمت إلى الواقع إلا بأوهى الصلات، وهو كثيرًا مايخدع الأزواج والزوجات عن حقيقة مشاعر لاتحدث إلا نادرًا. ومع ذلك فهناك بعض الزوجات إذا قرأن شيئًا من المبالغات الأدبية خدعن بها، وخالط نفوسهن شيء من الأسف، لأنهن لايشعرن بمثل هذه الأحاسيس. . !!

يجب علينا أن نعرف أن عددًا غير قليل من السيدات لايعرفن هذا الإحساس الذى نسميه النشوة الجنسية (قمة اللذة الجنسية)، إن مثل هذه المرأة تسمع من صديقة لها عن إحساسها بالنشوة الجنسية. . وتبدأ فى التفكير: إنها شخصيًا لاتكره العلاقة الجنسية بالزوج، ولكن فى نفس الوقت لاتشعر بهذه النشوة التى تتحدث عنها الصديقات، ومن هنا تبدأ فى الحيرة، وفى ملاحقة الزوج الذى يبذل أقصى جهده . . ولكن بلا فائدة. . !!

لمثل هذه الزوجة يمكن أن نقول: يجب أن ترضى بإحساسك الجنسى، ولاتبحثى عن شيء تسمعين عنه. ومادام زوجك راضيًا وأنت راضية، لماذا نخلق مشكلة لن تحل؟!

إن الجنس ليس اللقاء بين الأعضاء التناسلية فى الجنسين فحسب، بل علاقة عقلية وعاطفية وجسمانية كاملة بين طرفين يربط بينهما الحب والحنان. . إن اللذة التى تصاحب الملاطفة والملامسة والملاصقة هى فى حد ذاتها إحساس جنسى بحت، ولو عرف الطرفان كيفية الاستفادة من هذه الأمور، لفتحت أمامها أبعادًا وآفاقًا لذيذة بعيدة وعميقة.

إن بلوغ قمة اللذة الجنسية العارمة والاستمتاع بأمواجها الممتعة المتلاطمة

وارتشاف نشوتها المسكرة الـغامرة، يعتبر من أشهـر ثمار اتحاد الزوجين الماهرين.. ولكن لن يصلا إلى تحقيق ذلك كله إلا بالتـريث والتمهل لكى يعرفا طعم كل لذة على حده، وكذلك طعم اللذات كلها مجتمعة متلاحقة متدافقة.

إن الجنس ليس وسيلة للإنجاب.. ولا هو حتى مجـرد شهوة ينبغى قضاؤها بأى شكل.. وإنما هو أيضًا وسيلة للعثور على السعادة.. فقد اكتشف الطب، منذ سنوات طويلة، تلاصق مـركز الجنس فى المخ بمراكـز السعـادة .. ونشاط مـركز الجنس وإثارته يبعث الحيـاة فى مراكز السعادة الملتـصقة به.. وهكذا يرتبط الجنس بالسعادة بلغة الطب والتشريح وحقـائق العلم وليس فقط بعبارات البلاغة والإنشاء والتلميح والإشارة.. ويلعب الجنس أيضًا، كمـا اكتشف الطب، دوراً فى مواجهة الألم .. وإذا كان الإنسان قـد اكتشف منذ زمن طويل جداً أنه يـنسى كل أوجاعه الجسدية أثناء ممارسة الجنس .. فقد جاء الطب بتفسير واضح لذلك .. وهو مادة «**الإندورفينز**» التى ثبت أن الجـسم يفـرزها أثناء ممارسـة الجنس.. وتـشبـه مـادة «**الإندورفينز**» المورفين من ناحيـة تأثيرها على الجسم، فيزول التـوتر وأى إحساس بالألم .. وفوق هذا كله .. ثبت بالواقع الفـعلى أن الممارسة الصحـيحة للجنس تزيد من التقارب بين الزوجين.

إن العـملية الجنسـية التى تؤدى إلى الإشـباع الجنسى الطبـيعى، تثـبت فى الإنسان الشعور بالثقة بقواه وإمكانياته، تـرفع من مزاجيته وقدرته العملية، وتخلق لديه شعوراً بالرضا على أنه إنسان كامل من الناحية النفسية والجنسية..

المشهد السابع عشر

«إن العملية الجنسية تعتبر ناجحة إذا كانت الزوجة تصل إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى مرة واحدة فى كل لقاءين أو ثلاثة».

لما كانت الزوجة أبطأ فى الإثارة من الزوج، فإنه من المتوقع ألا يحدث توافق جنسى بين الزوجين فى كل مرات العلاقة الجنسية.. ولذلك فإن العلاقة الجنسية تعتبر ناجحة إذا كانت الزوجة تصل إلى قمة اللذة والإشباع مرة واحدة فى كل لقاءين أو ثلاثة، فهذا شيء سليم وطبيعى ولا يدعو للقلق إطلاقًا .. ولكن يجب أن يكون وصول الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى هو هدف الزوج فى كل علاقة جنسية.

إن المرأة التى لاتبلغ قمة اللذة فى كل لقاء جنسى هى امرأة عادية جدًا.. ولايعنى عدم الوصول إلى قمة اللذة أن المرأة غير سعيدة باللقاء.. فالمرأة قد تسعد باللقاء وتتلذذ به وبما فيه من ملاطفة والتصاق حتى إذا لم تصل إلى قمة اللذة فى كل لقاء..!!

تدل معظم البحوث أن كثيرًا من الزوجات لايصلن إلى قمة اللذة، ولكنهم يشعرون بالرضا حين يرضى الرجل، ويستمر الزواج ناجحًا رغم ذلك، لأن المرأة تعودت على التضحية بنفسها ورغباتها من أجل الرجل، لكن ذلك ينعكس على صحتها النفسية فيما بعد.!!

إن النساء بطبيعتهن قادرات، فى حالة حدوث الإثارة الجنسية الكاملة، على الوصول إلى قمة اللذة أكثر من مرة، بل مرات متعددة قد تصل إلى أربع مرات أو أكثر خلال العملية الجنسية الواحدة.. ووجد أنها قد تصل أحيانًا إلى عشرين مرة أو أكثر، إذا استمرت الإثارة للمنطقة البظرية واستطاعت المرأة أن تتحكم فى توترها الجنسى وتحتفظ بمدد أطول من الإثارة، ما لم يصبها الإرهاق الجسدى..!! ويلزم التأكيد على أن هذه الحالة الفسيولوجية طبيعية تمامًا وغير مرضية، وقد حبا

الله بها الكثيرات من النساء الصحيحات بدنيًا، والقويات فى الوقت نفسه جنسيًا، وذلك لأن الارتواء الجنسى عـدة مرات فى العمليـة الجنسيـة الواحدة يحـتاج إلى مجهود عضلى كبـير وكفاية بدنية عالية تعجز عنها الكثيـرات من النساء الضعيفات بدنيًا والبليدات من ناحية الشعور الجنسى المتدفق.

لقد وجد أن فى الزوجات غير المكبوتات تكون المرأة قادرة على الوصول إلى قمة اللذة الجنسية عدة مرات (من ٤ ـ ٢٠ مرة) فى الوقت الذى يقذف فيه زوجها مرة واحدة فقط..!!

* والمرأة عادة ترضى بثلاث إلى خمس مرات من قمم اللذة الجنسية.

كثيرًا مـا يتساءل المتسائلون: لماذا يصل الرجل إلى قمـة اللذة الجنسية عادة، بينما لاتصل المرأة إلى قـمة اللذة الجنسية في كـثير من الأحيـان؟! ولماذا لا تسهل للمرأة بلوغ اللذة الجنسية، بينما بلوغ الرجل قمة اللذة الجنسية هو أمر سهل وميسر تيـسيـرًا؟! والرد على ذلك أن الله سـبحـانه وتعـالى قد شـاء أن تعمـر الأرض بمخلوقـاته. وبالتناسل يتم الحـفاظ عـلى بقاء الجنس البـشـرى. ولكن الرجل لن يتحـمس لوضع المنى (الحيـوانات المنوية) داخل الجسم النسـوى لو انتهت العـلاقة الجنسية بدون أن يبلغ قـمة اللذة والإشباع الجنسى، أى أن بلوغ قمـة اللذة الجنسية لازم لتحمس الرجل لـلعملية الجنسية ولإيداع المنى داخل الجـسم النسوى. ولكن بلوغ المرأة قمة اللذة الجنسـية ليس لازمًا لتحقق دورها الجنسى، ويكفـيها أن تتلقى المنى الذى يقذفـه الرجل إلى الرحم، ومجرد استـقبالها للحـيوانات المنوية للرجل يجعلهـا تؤدى واجبها فى المحافظة عـلى النوع واستمرار الحيـاة.. ومعنى هذا أن الأمومـة هى واجب المرأة فى الحـياة .. ويمكنهـا أن تقوم برسـالة الأمـومة دون استمتـاعها ببلوغ قمة اللذة والإشباع الجنسى.. وقـد تكون المرأة باردة جنسيًا أشد البرود، ولكن برودها لايؤثر فى قـدرتها على النسل والأمومـة.. ولذلك قيل إن بلوغ قمـة اللذة والارتواء الجنسى ضرورة حـتمية لازمـة للرجل، ولكنها بالنسـبة للمرأة ترف ومتاع الغرور.. ولكن الحيـاة الدنيا متاع الغرور .. وبناء على ذلك،

يجب على الرجل ألا يحرم امرأته من إمتاع غرورها، ويجب على المرأة أن تمتع غرورها.

يجب على الزوجين عدم البحث فى كل لقاء جنسى عن الرغبة الجنسية القوية التى تزج الزوجة فى حالة قمة اللذة المتفجرة أو الشديدة، لأن هذا البحث سوف يبطل أو يلغى كل لذة جنسية أقل من ذلك..

ويجب أن تكون المرأة واقعية فيما تنتظره من المحصلة النهائية للقاء الجنسى، ولاتتوقع أن تنال نفس درجة المتعة وتحصل على نفس النشوة واللذة من كل لقاء.. فكما أن المشاعر الإنسانية متغيرة، تتغير كذلك استجابتها من وقت لآخر بصورة طبيعية.

المشهد الثامن عشر

«يجب على الزوجة ألا تسخر من زوجها بسبب إصابته بسرعة القذف، وأن تتعاون فى إجراءات العلاج».

إن إعلان الزوجة التذمر والسخرية بسبب إصابة زوجها بسرعة القذف لن يكون فى صالحها ولا فى صالح الزوج، لأن ذلك يدفعه إلى مزيد من القلق والحيرة، والقلق النفسى هو أهم دوافع سرعة القذف، وبالتالى فإن قدرة الزوج الجنسية تسوء ولاتتحسن.

فالزوجة الغبية التى تتذمر، وتتهم زوجها **«بالخيبة»** وإنقاص الرجولة، سواء كان ذلك بشكل مباشر أو بطرق ملتوية، فإنها تدفعه دون أن تدرى لمزيد من الإحباط وربما الفشل الجنسى..!!

فبعض الزوجات فى هذه الحالة يشعرن الزوج بانتقاص قدرته على إشباعهن، وعادة يتم ذلك دون كلام مباشر، وإنما **«الغمز واللمز»** وغير ذلك من التصرفات التى تعلن بها الزوجة عدم ارتياحها، وربما تعلن عن ذلك بتقصيرها فى بعض الأمور المنزلية..!!

إن نجاح علاج الزوج من الإصابة بسرعة القذف يتوقف على مدى تعاون الزوجة وحرصها على استقرار الحياة الزوجية ورغبتها المخلصة فى إعادة الانسجام إلى علاقتها الجنسية بزوجها، ودور الزوجة هنا أساسى وهو تشجيع الزوج باستمرار وبكل الطرق، وهذا يتطلب شيئًا من اللباقة وحسن الفهم والتصرف.. فتسامح الزوجة وملاطفتها لزوجها بكلمة حلوة أو ضمة حنونة عقب انتهائه من القذف، تشعره بالثقة، وتشجعه بعد ذلك على البقاء أطول فترة ممكنة فى أحضان الزوجة طالما أحس بتقديرها الجنسى له، وبالتالى احترامها لرجولته..!!

يجب على الزوج إذا شعر أنه على حافة القذف أن يُفهم زوجته أن هذه المرة

الأولى ستكون سريعة ولاتشاركه اللذة، وبعد أن تنتهى يمكن معاودة الكرة بهدوء أكثر وبطريقة أحسن، بدلا من أن يجلس بائسًا يائسًا خائب الأمل، ويدخل بذلك فى الحلقة المفرغة لعدم الثقة بالنفس وعادة القذف السريع المستمر وتسير الأمور فى الاتجاه الخاطئ. . !!

إذا لم يستطيع الزوج إطالة مدة الاتصال الجنسى فيمكن أن يلجأ إلى الأدوية «باستشارة الطبيب». ولا مانع من أن تصاحب الزوجة زوجها فى كل زياراته للطبيب لتكون فى الصورة فى كل خطوة من خطوات العلاج، حتى تلمس بنفسها واقع المشكلة وتسهم بشكل إيجابى فى حلها.

إن علاج الزوج من الإصابة بسرعة القذف يحتاج إلى تفهم كامل من الزوجة ورغبة صادقة فى التعاون، وخاصة أن نظرة الزوجة إلى فشل زوجها تكون - غالبًا - السبب الرئيسى لعدم شفائه . . فإذا ما احتقرت الزوجة زوجها، أو تعمدت إذلاله، وأكثرت الجدل معه حول هذا الموضوع فإن كل هذا يعقد الأمور، ويجعل الإصابة مزمنة . . فواجب الزوجة أن تشعر زوجها بأنه نجح فى مهمته الجنسية، وأن توجهه إلى استخدام الطرق التى تكون أكثر استثارة لها، وبذلك تشجعه وتعيد إليه الثقة بالنفس بطريقة هادئة رشيدة، فيقل قلقه.

المشهد التاسع عشر

«إن أية زوجة تطعن زوجها فى قدرته الجنسية، من الصعب أن تجد فيه عاشقًا نشيطًا يرضيها..!!»

إذا كانت طريقة الممارسة الجنسية من جانب زوجك لاتبلغ المستوى الذى تتوقعينه فى كل مرة، فعليك أن تدركى أن مثل هذا الأمر إنما يكون - فى أغلب الأحيان، من الحالات المؤقتة الطارئة، وبدلا من أن تُظهرى خيبة الأمل، أو تركنى إلى الضيق واليأس.. عليكِ أن تسارعى بمنح زوجك المزيد من الدفء والحنان، وتشجيعنه بكل وسيلة، بل بكل حيلة، للتغلب على عجزه الجنسى «**المؤقت**» هذا.

هناك زوجة تتحمل مسئولية خطأ مدمر، عندما تشعر بعدم الرضا من قلة عدد المرات التى مارس فيها الزوج العملية الجنسية معها، فقد تشتكى ذلك إلى أمها، وبالطبع يصل أنين الشكوى ورنينها إلى الزوج، فيشعر بالذل والإهانة.. فهذا التصرف، الذى يمس ناحية حساسة وهامة جدا من حياة الزوج، هو بمثابة وضع لغم تحت أقدامه .. فمع مرور الوقت، سيشعر بأنه مهزوم، وأنه غير مهم.. والأسوأ من ذلك أنه بلا رجولة! ولسوف يعرب عن رفضه بعدة وسائل: فقد يصبح باردًا ويبتعد عن زوجته، ويبدأ بالشجار والنزاع، ويطول بقاؤه خارج المنزل!

والسؤال الذى يتبادر إلى الذهن الآن هو: ماذا يجب على الزوجة أن تفعله إذن لكى تساعد زوجها حتى يصبح فتى أحلامها وفارس ميدانها، دون أن يبدو منها ما يجرحه أو يهينه أو يسىء إلى رجولته؟ يجب عليك ياسيدتى أن تشعرى زوجك بأنه رجل، وذلك عن طريق تصرفك كامرأة محبة ورقيقة فليس هناك خطأ على الإطلاق أن تلتصق المرأة بزوجها، بعد ممارسة الحب عمليًا، وتهمس فى أذنيه: حبيبى لقد كنت رائعًا رائعًا! فتعبير مثل هذا يرضى الرجل تمامًا، ويعطيه قوة وحافزًا قويًا، يضاف إلى ذلك أن ثقة الرجل بنفسه كمحب ومحبوب ترتفع

حينما تجعله زوجته يشعر، بوضوح ودون أى التباس، بأنها تريد أن تستلقى بين يديه القويتين الحاميتين. كما يجب على الزوج ألا يلتفت إلى عجزه الجنسى المؤقت النسبى الذى قد حدث له ولا يعطيه أى انتباه، وأن يوقن تمامًا أنه شىء طبيعى قد يحدث لأى فرد وتحت أى ظروف.. والأفضل له أن يبحث ويتوصل إلى أسباب هذا العجز ودوافعه، ثم يعمل على علاج هذه الأسباب، ويعطى لنفسه قسطًا من الراحة، ويتوقف عن التفكير فى الجنس وممارسة العملية الجنسية ـ ولو لفترة قصيرة ـ لحين أن يجمع قواه ويشعر بالتلقائية فى الاحتياج والرغبة الجنسية ثم يبدأ ويعاود ممارسة الجنس بهدوء وثقة وبدون أى تفكير فيما حدث له فى الماضى.. وبذلك تمر الأمور بسلام وتعود إليه القدرة والكفاءة الجنسية وتزول المشكلة.

إن الحالة النفسية للزوج تلعب دائمًا دوراً كبيراً فى عملية الانتصاب وإتمام الجماع.. فكلمة تشجيعية واحدة حلوة وجميلة وفى محلها من الزوجة تجعل الزوج فى تمام القابلية والرغبة الجنسية والمتعة الجنسية.. وكلمة واحدة عكس ذلك يسمعها الزوج من زوجته، ولو حتى كلمة عابرة بدون قصد، تؤثر فيه وتجعله عاجزاً جنسيًا بعد ذلك إلى درجة أنه يتذكر هذه الكلمة وترن فى أذنيه وفى عواطفه ورغباته كلما أراد أن يجامع هذه الزوجة الجاهلة ولديه رغبة فى ذلك ولكنه يتذكر هذه الكلمة فيرتخى قضيبه وتموت الرغبة وتنتهى العملية بالفشل، والفشل وتكراره معناه المشاكل التى وراء ذلك ومعناه البعد النفسى بين الزوج وزوجته، سواء كان فى ليلة الدخلة، أو حتى بعد مضى سنوات وسنوات على الزواج..!

إن الكلمة من الزوجة تلعب دورها فى العملية الجنسية لأنها عملية حساسة جداً إلى درجة أنه يجب أن تتم فى جو من الهدوء والانسجام النفسى والروحى والعواطف الحلوة والاستعداد الكامل، وبعيداً عن جميع الحالات التى تعكر صفاء هذا الهدوء النفسى.

إن الزوجة قد تسبب العجز الجنسى لزوجها إذا فشل مرة فى لقائهما الزوجى

فى السرير وجعلته بعد فشله فى إتمام الجماع فى وضع أشبه بموقف المدين العاجز عن تسديد دينه أمام الدائن. . !!

إن الزوجة فى هذا الموقف استعملت مع زوجها أسلوبًا أثر فيه نفسيًا، إذ يتذكر الموقف والأسلوب كلما أراد أن يجامع زوجته، ولذلك يفشل بل ويعجز عن ذلك، لأنه فقد الثقة فى نفسه، ويتغلب عليه شعور الإخفاق والخوف من تأنيب زوجته له مثلما حدث فى أول فشل له. . ونتيجة لذلك يحدث الابتعاد النفسى أو البعد النفسى بين الزوج وزوجته، وتحدث مشاكل كثيرة قد تصل إلى درجة الانفصال، كل ذلك بسبب زوجته التى لاتعرف شيئًا أو أنها تتظاهر بأنها لاتعرف شيئًا عن علاقة الجنس بعلم النفس، ولا تعرف معنى وأهمية اللقاء الجنسى بالنسبة للعلاقة الزوجية. . !!

من الممكن للزوجة أن تزرع الثقة فى نفسية زوجها إذا فشل مرة فى لقائهما الجنسى ويرجع إلى حالته الطبيعية وهو مرتاح فى اليوم التالى أو الأسبوع التالى بكلمة واحدة وبجملة واحدة وابتسامة مشجعة فيها كل الاطمئنان النفسى والعاطفى.

يجب أن يكون موقف الزوجة المؤكد هو موقف التعاطف والتشجيع، أكثر من موقف الانتقاد وتصيد نقاط الضعف.

المشهد العشرون

«إن العمليـة الجنسية ليـست عملية آليـة تبدأ بالضغط على زر خـاص لتدور لمدة محددة، بل هى عملية انسجام نفسى وعاطفى».

إن العـملية الجنسـية فى حـد ذاتهـا طاقة ذهنيـة واسـتعداد نفـسى وجهـد جسمى. . هذه الأشـياء كلها تجتمع وتتـعاون من أجل إنجاز العمليـة الجنسية على الوجه الأكمل سواء بالنسـبة للرجل أو المرأة. . فالعملية الجنسيـة طاقة ذهنية لأنها عبارة عن مـنبهات عصبـية واستقـبالات عصبيـة وهياج عاطفى غريزى ومـنبهات عصبيـة نتيجة النظر إلى جسم المرأة وخـاصة رؤية أعضائها الجنسيـة الخارجية، أو نتيجة سماع الكلمات الجميلة التشجيعية التى تتفوه بها المرأة الراغبة فى الجماع، أو شم العطور المنعشـة والقبلات. . وغيـر ذلك من المشهيات والمؤثرات الضـوئية أو الصوتيـة أو الحركيـة أو إثارة الشعور. . والعملـية الجنسية اسـتعداد نفـسى حيث الشعور بالراحة والأمان والهدوء الذى يـجعل الزوج أو الزوجة على أتم الاستعداد لإعطاء الغريزة الجنسية فرحتها فى مثل هذا الجو من الهدوء النفسى والراحة النفسية . . أما الانفعالات والقلق والخوف فهى حالات لايمكن لأى رجل مهما كان عنده قوة وصحة أن يجامع زوجـته مالم يكن فى حالة نفسية مسـتقرة وجيدة وفى حالة راحة تامة . . فـالرجل القلق الشارد الذهن والمنفعل والمضطرب نفـسيًا لايمكن أن تتولد لديه رغبة جنسيـة فعالة . فالتأثير النفسى الانفعالى له تأثيـر كبير جدًا على الرغـبة الجنسـيـة وعلى حدوث الانتـصـاب والجمـاع، لأنه يحـتاج إلى الهـدوء النفسى. .

كما أن العملية الجنسـية فيها تأثيرات كثيرة أهمـها اندفاع الدم إلى القضيب وامتلاءه به للانتـصاب مع تهيؤ العامل الجـسمى والنفسى، وهذا يعتـمد على قوة وصحة الجسم وتوازن الحالة النفسية.

إن تذبذب القدرة الجنسية للزوج يعـتبر أمرًا طبيعيًا هذه الحقـيقة نقولها لكل

زوجة تعتقد أن زوجها لم يعد يحبها، أو لم يعد ميالا للجنس، إذا طرأ على نشاطه الجنسى شىء من الفتور..

فمن الغريب أن بعض الزوجات يتصورون أن الرغبة الجنسية عند الزوج لاينبغى أن تهدأ، وأنه من مقومات الرجولة أن يبقى الزوج قادرًا على إشباع زوجته جنسيًا بصفة منتظمة وإلا اتهم «بالخيبة» أو اتهم بتغير مشاعره نحوها .. وكأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلى، لا يتأثر بأحاسيسه ومشاغله، أو بما يدور بباله من أمور الدنيا..!!

وهذا التصور الخاطئ يظهر أثره حين يخفق الزوج فى إرضاء زوجته لانشغاله بمؤثر خارجى، ولاتحاول الزوجة تفهم الأمور على حقيقتها، فتتوتر، وإن كانت تتظاهر عادة بعدم الاهتمام. ويتوتر الزوج كذلك لإحساسه بانتقاص قدرته الجنسية..!!

والحقيقة أن النشاط الجنسى للرجل لايمكن أن ينفصل عن تأثير حالته النفسية وحياته العملية خارج المنزل، ومايصيبه من الإجهاد والإرهاق فى العمل والفشل والإحباط وعدم تحقيق النجاح الذى كان يرجوه، أو القلق الزائد والتوتر الشديد..

فالزوج المشغول الذهن، أو القلق، أو المهموم، يقل عادة نشاطه الجنسى عن المعتاد، وقد يكون سبب ذلك شعوره بأن زوجته لاتهتم به ولا ترعاه ولا تتجاوب معه .. والزوجة الماهرة هى التى تستطيع فى هذه الحالة أن تقترب إلى عقل زوجها وتساعده فى التخلص مما يعكره .. وبذلك يستعيد نشاطه الجنسى من جديد..

إن الزوج ليس «إنسانًا آليًا». إنه كائن بشرى جدير بحب زوجته وحنانها واهتمامها، فلابد أن تتألم لآلامه، وتفرح بأفراحه، وتنفعل بمشاغله وآلامه، وتهتم بمسائله ومشاكله.

المشهد الحادى والعشرون

«إن جمال المرأة وفتنتها لايستطيع وحده أن يلهب الغريزة الجنسية للرجل لو لم يُتَوِّجْهُ قلبٌ يملؤه الطيبة والحنان والمشاعر الدافئة..!!».

إن جمال المرأة ليس له علاقة بالإثارة الجنسية، فالمرأة الذكية هى التى تعرف كيف تستعمل كل إمكانيتها الجمالية فى موضوع الإثارة.. أما أن تعتمد المرأة على جمالها فقط لإثارة زوجها، فهذا خطأ وتأثيره وقتى..!

ليس هناك مقـومات للجاذبية الجنـسية، لكن المرأة تحتـاج إلى بعض الذكاء لكى تفهم زوجها، ولكى تفهم ما الذى يثير انتباهه ويحرك مشاعره.. وليس هناك أدنى صعوبة فى معرفة ذلك..!!

إن الزوج حين يُقَـبل زوجته فإنه يُقَـبل كل صفاتها الحـميدة .. رقتـها .. حنانها.. أخلاقها .. طاعتها .. كل مـاهو ممتاز فيها .. هذه الصفات هى التى تؤثر فيه وتمتعه أكثر بكثير من القُبلة التى تكون بدافع المظهر الجمالى فقط.

* وكذلك الحال بالنسبة للزوجة مع صفات زوجها الحميدة.

المشهد الثانى والعشرون

«إن الغيرة المعقولة تقوى الحب والجنس لأنها تعطى الثقة والكبرياء للطرف الآخر وهذا يزيد من الترابط.. أما الغيرة المجنونة فإنها تقتل الحب وتقتل الجنس أيضًا..!!».

إن الغيرة مطلوبة فى الحب وفى الجنس.. لكن بقدر .. لأن الغيرة المعقولة تشعر الطرف الآخر بالكبرياء والثقة والعزة.. وكل هذه الصفات مطلوبة فى الحب والجنس على السواء .. أما الغيرة التى تزيد عن الحد، وهى ما نطلق عليه الغيرة المجنونة، فإنها ليست مطلوبة على الإطلاق، بل إن لها نتائج عكسية، لأن الخوف على الشىء الذى نحبه مطلوب لكن أن نحيط هذا الشىء بالرعب والقلق فإن الشك سوف يتسرب حتمًا إلى هذا القلق ليضيف عنصراً مدمراً يصعب التحكم فيه ..

*** ليس هناك جنس معقول بلا غيرة معقولة..!!**

المشهد الثالث والعشرون

«إن المنشطات المعنوية هامة جداً للشهوة الجنسية للزوجين».

إن الشهوة الجنسية تفـتر وتضعف عند الزوج والزوجة عندما تزول المنشطات المعنوية تدريجيًـا، عندما لايكون هناك حب صادق. . عندمـا لا يكون هناك عقل حكيم. . عندما لايكون هناك تصرف سليم من كل طرف نحو الآخر، عندئذ يلجأ الزوج أو الزوجة إلى المشورة الطبـية وإلى العلاج الدوائي لتنشيط الشهـوة الجنسية سواء للزوج أو الزوجة، وللزوج أكثر من الزوجة فى معظم الحالات.

إن من أهم المنشطات للشهـوة الجنسية للزوجين، أن تكون الزوجـة حكيمة عاقلة جذابة فى الروح، وأن تتميز بالابتسامة الحلوة والضحكة الجميلة، وأن تكون أنيقة فى ملابسها . . وأيضا أن يكون الزوج أنيقًا وحكيمًا فى تصرفاته.

إن الاستـقامة فى الحـياة، والبيت السـعيد، والعـلاقة الزوجيـة الخالدة هى منشطات للحياة ولجميع غرائز الإنسان بما فيها الغريزة الجنسية.

إن التفـاؤل فى الحياة ورؤية الحـياة جمـيلة من أهم المنشطات لجمـيع غرائز الإنسان بما فيها الغريزة الجنسية.

إن التغـذية الجيدة نوعًا، والحـالة النفسية المسـتقرة، والراحة الفكريـة الجيدة نوعًا، والحالة النفـسية المستقـرة، والراحة الفكرية فى بيت سعيـد هى منشط فعال للغريزة الجنسية.

الخاتمة

إن كل حب حالة خاصة، كل زواج فريد، علاقة خاصة جداً. ومن الصعب التعميم . . ولذلك يجب أن يقوم الزوجان بنفسهما بإضافة مايتفقان عليه لما سبق فى هذا الكتاب، لأنها حياتهما، وهى ليست حياة أى زوجين آخرين. . فلكل زوجين خبرتهما الخاصة ورؤياهما وفلسفتهما ومفهومهما. . إنها قصة حبهما. . أليس كذلك؟!

هناك الكثير من الأزواج الذين يخترعون أوضاعًا متعددة للجماع. لكن الوضع الطبيعى الفعلى هو ذلك الوضع الذى يشعر فيه الزوجان بأكبر متعة ممكنة. .

ولا حدود فى الاتصال الجنسى بين الزوجين إلا ما حرم الله فى الأديان، وهو الاتصال الجنسى من الدُّبر (فتحة الشرج). . وباستثناء ذلك: للزوجين الحق فى ممارسة أى نوع من الاتصال الجنسى ما دام ذلك يرضى الطرفين ويساعد على الوصول إلى السعادة الزوجية. .

إن الزوجة لها نفس حقوق التعبير عن رغباتها الجنسية والاستمتاع الجنسى مثل الزوج تمامًا وعلى قدم المساواة.

إن السعادة الزوجية لايصل إليها الزوجان بسهولة ويسر، ولكن عن طريق طويل من العشرة والعقل والحب. .

مع أطيب تمنياتى لكل زوجين بحياة زوجية مستقرة هادئة

أهم المراجع

١ ـ روعة الزواج　　دكتور/ عادل صادق

٢ ـ أخلاقيات الجنس بين الرجل والمرأة　　دكتور/ يسرى عبدالمحسن

٣ ـ سنة أولى زواج　　دكتور/ أيمن الحسينى

٤ ـ ماذا تعرفين عن الرجال؟　　دكتور/ أيمن الحسينى

■ ـ الزواج المثالى　　دكتور/ محمد فتحى

٦ ـ كيف تسعدين زوجك　　دكتور/ محمد فتحى

٧ ـ الرجل والمرأة . . والجنس　　دكتور/ كمال مرعى

٨ ـ حواء . . وأحلى سنوات العمر　　دكتور/ ماهر عمران

٩ ـ الطب . . والجنس　　دكتور/ مدحت عزيز شوقى

١٠ ـ الجنس: أسراره ومشكلاته　　دكتور/ عبداللطيف موسى عثمان

١١ـ كيف تفكر المرأة　　دكتور/ حافظ يوسف

١٢ ـ ٥٠٠ سؤال عن الحمل والولادة　　دكتور/ محمود طلعت

١٣ ـ أزمة منتصف العمر　　دكتور/ أحمد خيرى حافظ

١٤ ـ فى الحب والحياة　　دكتور/ مصطفى محمود

١٥ ـ الضعف الجنسى فى ليلة الزفاف　　دكتور/ حسين الأنصارى

١٦ ـ نيل الأوطار　　الإمام/ الشوكانى

١٧ ـ الزواج الإسلامى السعيد　　الإمام/ الغزالى

الفهرس

الجزء الأول: دور الرجل فى العلاقة الزوجية
الصفحة

مقدمة		٥
	مؤهلات الزواج الإسلامى السعيد.	٦
المشهد الأول:	مدى خطورة اعتراف الرجل لزوجته بماضيه العاطفى قبل الزواج.	٩
المشهد الثانى:	مدى أهمية الراحة بالنسبة للعريس قبل ليلة الدخلة.	١١
المشهد الثالث:	فض غشاء البكارة فى ليلة الدخلة أمر يتم بسهولة ويسر.	١٣
المشهد الرابع:	من واجبات العريس فى ليلة الدخلة بث روح الطمأنينة فى نفس عروسه.	١٤
المشهد الخامس:	مدى خطورة الخمور والمخدرات فى ليلة الدخلة.	١٨
المشهد السادس:	مدى العلاقة الجنسية بين الزوجين فى شهر العسل.	١٩
المشهد السابع:	مبادرة الزوج إلى القذف بسرعة أثناء العلاقة الجنسية فى شهر العسل.. يعتبر أمراً طبيعيًا تمامًا..!!	٢٢
المشهد الثامن:	شهر العسل مدرسة للتعليم والتدريب الجنسى!!	٢٤
المشهد التاسع:	شهر عسل ثانى أحلى وأشهى من شهر العسل الأول..!!	٢٨
المشهد العاشر:	كيف ينعم الإنسان ويستمتع بجمال الجنس؟	٣٠
المشهد الحادى عشر:	مدى أهمية مداعبة الرجل لزوجته ومغازلتها قبل العلاقة الجنسية.	٣٣
المشهد الثانى عشر:	مدى أهمية النَّظر فى إثارة الزوجة جنسيًا..!!	٣٧
المشهد الثالث عشر:	العملية الجنسية بين الزوجين ليست نوعًا من أنواع الرياضة العنيفة.	٤١
المشهد الرابع عشر:	العملية الجنسية الناجحة لابد أن تجمع بين العنف واللين ممتزجين.!!	٤٢

المشهد الخامس عشر:	مدى أهمية التنويع والتغيير والتجديد فى العلاقة الجنسية بين الزوجين.	٤٥
المشهد السادس عشر:	مدى أهمية أن يتبادل الزوجان الحب فى فترة الاسترخاء بعد العلاقة الجنسية.	٤٨
المشهد السابع عشر:	دور الرجل فى حصول زوجته على حصتها الجنسية.	٥٢
المشهد الثامن عشر:	دور الرجل فى وصول زوجته إلى قمة اللذة الجنسية أكثر من مرة فى العلاقة الجنسية الواحدة..!!	٥٧
المشهد التاسع عشر:	متى يعتبر الزوج مريضًا بسرعة القذف..!!	٦٠
المشهد العشرون:	مدى خطورة إصابة الزوج بسرعة القذف على الحياة الزوجية..!!	٦٤
المشهد الحادى والعشرون:	كيف تقاس الكفاءة الجنسية للزوجين؟!	٦٩
المشهد الثانى والعشرون:	مدى خطورة قيام الزوجين بوضع جدول محدد لممارسة الجنس..!!	٧٥
المشهد الثالث والعشرون:	مدى أهمية التغذية فى تنشيط الشهوة الجنسية للزوجين.	٧٧
المشهد الرابع والعشرون:	مدى العلاقة الجنسية بين الزوجين أثناء أيام حيض الزوجة.	٨٠
المشهد الخامس والعشرون:	الأوقات التى يجب فيها على الزوج تجنب الاتصال الجنسى بزوجته	٨٢
المشهد السادس والعشرون:	مدى العلاقة الجنسية بين الزوجين أثناء شهور حمل الزوجة.	٨٣
المشهد السابع والعشرون:	مدى أهمية سرية العلاقة الجنسية بين الزوجين.	٨٨
المشهد الثامن والعشرون:	الزوج الذكى يضع زوجته فى بؤرة اهتمامه.	٩٠
المشهد التاسع والعشرون:	مدى أهمية كلمة الإعجاب من الرجل لزوجته.	٩١
المشهد الثلاثون:	الأدوية المضمونة للشفاء من أوجاع الخلافات الزوجية.	٩٣
المشهد الحادى والثلاثون:	مدى العلاقة الجنسية بين الزوجين فى مساء العمر..!!	٩٥
المشهد الثانى والثلاثون:	مدى العلاقة الجنسية بين الزوجين فى شهر رمضان.	٩٨

الجزء الثاني: دور المرأة في العلاقة الزوجية

الصفحة

مقدمة		١٠٣
	مؤهلات الزواج الإسلامى السعيد.	١٠٥
المشهد الأول:	عدم مصارحة الزوجة لزوجها بما كان لها من ماض عاطفى قبل الزواج.	١٠٩
المشهد الثانى:	الجنس من أركان الحب ومحوره، وهو قمة التعبير عن الحب.	١١٢
المشهد الثالث:	يجب على العروس أن تعلم أن فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف مسألة يسيرة جداً.	١١٦
المشهد الرابع:	أهمية الاسترخاء والتعاون الفعال من جانبها لإتمام فض غشاء البكارة بسهولة.	١١٨
المشهد الخامس:	حسن تصرف العروس مع عريسها المضطرب لتهدئ من روعه وتعيده إلى الثقة بنفسه.	١٢٠
المشهد السادس:	يجب على العروسين ألا يشعرا بخيبة الأمل إذا لم يتمكنا من إتمام العملية الجنسية كما يجب فى الأيام الأولى.	١٢٤
المشهد السابع:	أهمية أن تُشعر المرأة زوجها بمتعة ممارسة الجنس معه.	١٢٧
المشهد الثامن:	يجب ألا تستحى الزوجة من أن تسأل زوجها مشاركة الفراش.	١٢٩
المشهد التاسع:	إذا كان الزوجان متفاهمين فإن كلا منهما يكشف للآخر بلباقة عن رفضه أو رغبته لممارسة الجنس.	١٣٠
المشهد العاشر:	يجب على الزوجين أن يبوح كل منهما للآخر باحتياجاته العاطفية والجنسية.	١٣٥
المشهد الحادى عشر:	غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والدلال، ولكن عليها أن توازن بين التمنع والرغبة.	١٤١
المشهد الثانى عشر:	يجب على الزوجة أن تتجاوب مع زوجها أثناء العلاقة الجنسية وأن تشاركه مشاركة فعالة بدون تحفظ أو قيود.	١٤٣

المشهد الثالث عشر: يجب ألا يكون الزوج وحده مسئولا عن مداعبة زوجته. ١٦١

المشهد الرابع عشر: أهمية التركيز والصفاء الذهنى أثناء العمل الجنسى. ١٦٢

المشهد الخامس عشر: يجب على الزوجة ألا ترفض الاستجابة لزوجها أثناء الجماع فى عمل أى أوضاع مختلفة عن المعتاد والمألوف. ١٦٤

المشهد السادس عشر: الألفة والمودة والمشاركة فى المشاعر بين الزوجين هى التى تعطى الرضا الكامل من رعشة الجماع. ١٦٧

المشهد السابع عشر: تعتبر العملية الجنسية ناجحة إذا كانت الزوجة تصل إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى مرة واحدة في كل لقاءين أو ثلاثة. ١٧٠

المشهد الثامن عشر: يجب على الزوجة ألا تسخر من زوجها بسبب إصابته بسرعة القذف، وأن تتعاون فى إجراءات العلاج. ١٧٣

المشهد التاسع عشر: إن أية زوجة تطعن زوجها فى قدرته الجنسية، من الصعب أن تجد فيه عاشقًا نشيطًا يرضيها. ١٧٥

المشهد العشرون: العملية الجنسية ليست عملية آلية، ولكنها عملية انسجام نفسى وعاطفى. ١٧٨

المشهد الحادى والعشرون: جمال المرأة وفتنتها لايستطيع وحده أن يلهب الغريزة الجنسية، بل لابد من الحنان والمشاعر الدافئة. ١٨٠

المشهد الثانى والعشرون: الغيرة المعقولة تقوى الحب والجنس، أما الغيرة المجنونة فإنها تقتل الحب وتقتل الجنس أيضا. ١٨١

المشهد الثالث والعشرون: إن المنشطات المعنوية هامة جداً للشهوة الجنسية للزوجين. ١٨٢

ـ الخاتمة. ١٨٣

ـ المراجع ١٨٤

ـ الفهرس. ١٨٥